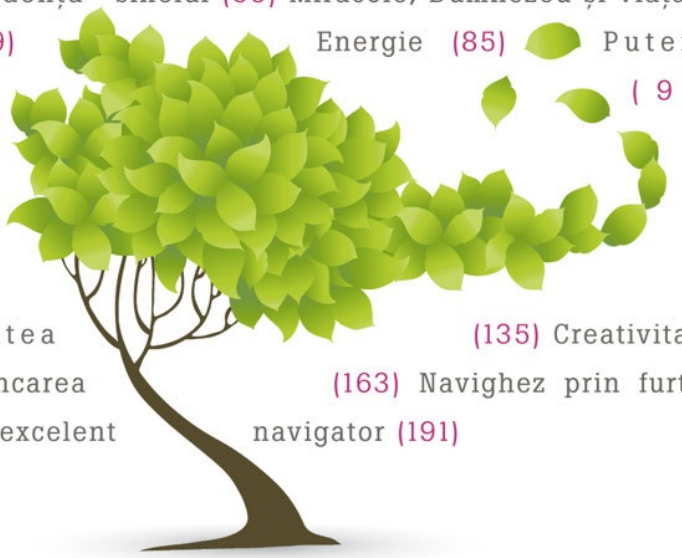
ÎNVAȚĂ SINGUR

VICTOR J. STRECHER

# DE CE E IMPORTANT UN SCOP ÎN VIAȚĂ

Răspântie (11) Originile scopului (23) Cel mai bun scop (35) Transcendența sinelui (55) Miracole, Dumnezeu și viața de apoi (69) Energie (85) Puterea voinței (93) Somnul (107) Prezența (119) Activitatea (135) Creativitatea (147) Mâncarea (163) Navighez prin furtuni (179) Un excelent navigator (191)



**TRĂIEȘTE PENTRU CEEA CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT ȘI POȚI SCHIMBA TOTUL!**

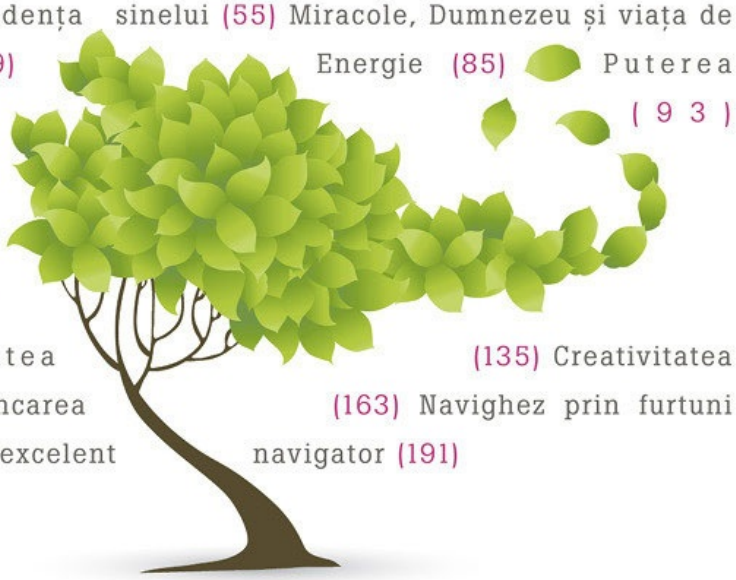
O EDIȚIE LITERA

ÎNVAȚĂ SINGUR

VICTOR J. STRECHER

# DE CE E IMPORTANT UN SCOP ÎN VIAȚĂ

Răspântie (11) Originile scopului (23) Cel mai bun scop (35) Transcendența sinelui (55) Miracole, Dumnezeu și viața de apoi (69) Energie (85) Puterea voinței (93) Somnul (107) Prezența (119) Activitatea (135) Creativitatea (147) Mâncarea (163) Navighez prin furtuni (179) Un excelent navigator (191)



**TRĂIEȘTE PENTRU CEEA CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT ȘI POȚI SCHIMBA TOTUL!**

O EDIȚIE LITERA

# Cuprins


Partea I. Un port

1. Răspântie

2. Originile scopului

3. Cel mai bun scop

4. Transcendența sinelui

5. Miracole, Dumnezeu și viața de apoi

Partea a II-a. Vânt și o cârmă

6. Energie

7. Puterea voinței

**Partea a III-a. Cele cinci practici pozitive**

**8. Somnul**

**9. Prezența**

**10. Activitatea**

**11. Creativitatea**

**12. Mâncarea**

**Partea a IV-a. Învață să navighezi**

**13. Navighez prin furtuni**

**14. Un excelent navigator**

*Mulțumiri*

*Note*

VICTOR J. STRECHER

# DE CE E IMPORTANT UN SCOP ÎN VIAȚĂ

VICTOR J. STRECHER

# DE CE E IMPORTANT UN SCOP ÎN VIAȚĂ

**TRĂIEȘTE PENTRU CEEA CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT ȘI POȚI SCHIMBA TOTUL!**

Traducere din limba engleză de
IRINA BRATEȘ

LITERA
București
2020

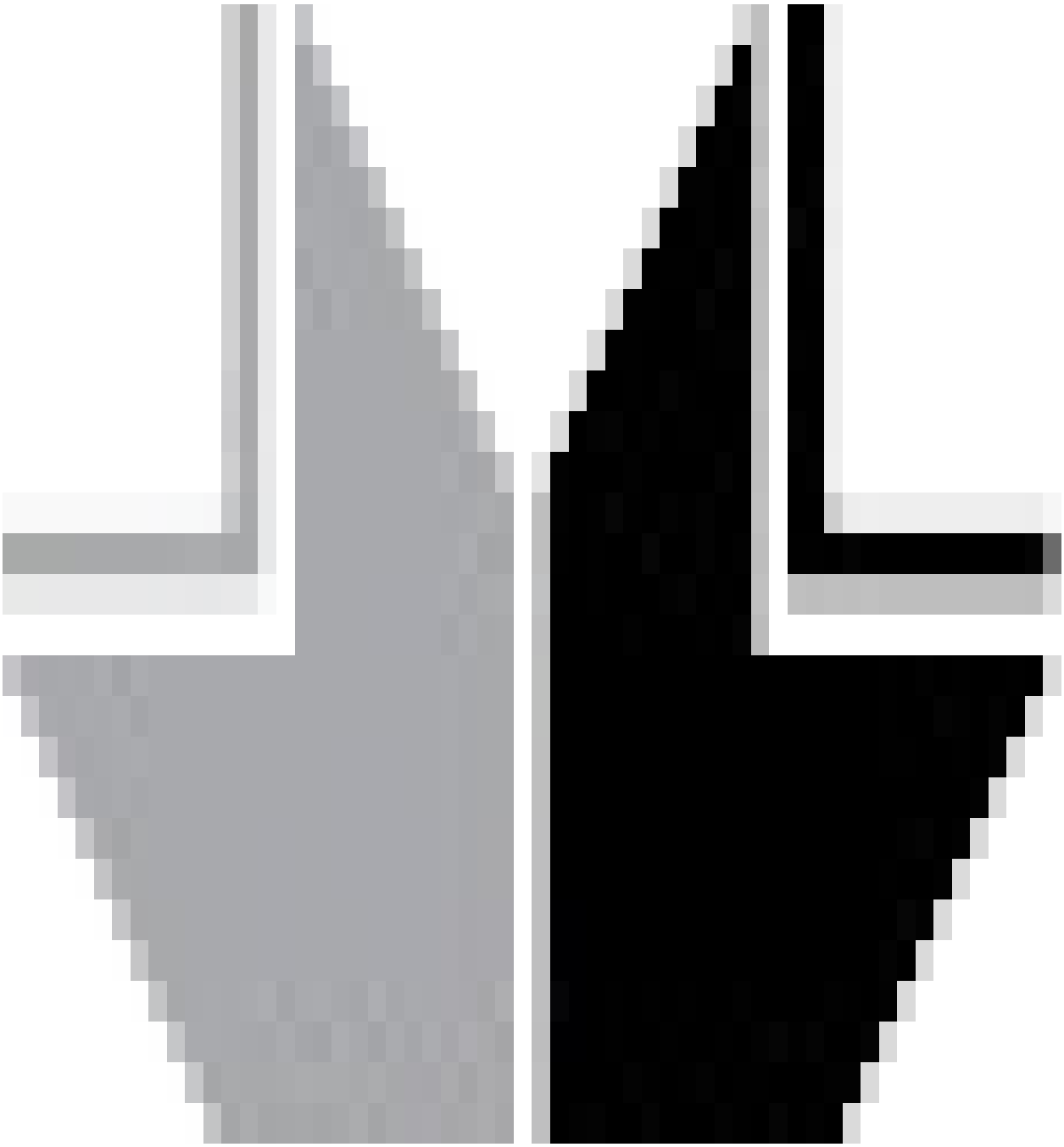
*Life on Purpose: How Living for What Matters Most Changes Everything*

Victor J. Strecher

Copyright © 2016 Victor J. Strecher

Ediție publicată prin înțelegere cu HarperCollins Publishers.

Toate drepturile rezervate.



LITERA²

Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România

tel.: 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372;

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

*De ce e important un scop în viață*

*Trăiește pentru ceea ce contează cu adevărat și poți schimba totul!*

Victor J. Strecher

Copyright © 2018 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

strecher, victor

De ce e important un scop în viață. Trăiește pentru ceea ce contează cu adevărat și poți schimba totul! Victor Strecher; trad.: Irina Brateș – Bucureşti: Litera, 2018

Index

ISBN 978-606-33-2811-4

ISBN EPUB 978-606-33-5805-0

I. Strecher, Victor

II. Brateș, Irina (trad.)

159.9

*Lui Jeri*

# Partea I. Un port

# 1. Răspântie

**„Simţeam că lucrul pe care stăteam era pe punctul de a ceda, că nu aveam nici o fundaţie pe care să stau, iar ceea ce mă ajuta să trăiesc nu mai exista şi că nu mai aveam nimic care să mă ţină în viaţă.“**

**Lev Tolstoi[1]**

**20 iunie 2010, ora 5.15. Cu caiacul, la câteva mile de mal, vâslind din greu… Lacul Michigan, calm şi rece ca gheaţa, caiacul tăind la prora perdeaua de apă groasă şi mătăsoasă. Încă în pantaloni scurţi şi tricou, nu mă gândisem să mă îmbrac corespunzător dimineţii răcoroase… de fapt, nu mă gândisem.**

**Trezit dintr-un vis, m-am dat jos din pat şi o clipă mai târziu m-am aruncat direct în apele lacului. Un lucru nu prea inspirat – lacul Michigan pusese stăpânire pe sute de nave şi în mod sigur pe o mare parte dintre micile caiace… nu-mi prea păsa.**

**„Poate vâslesc până în Wisconsin“, m-am gândit, dar m-am oprit din vâslit când, brusc, am văzut soarele deasupra orizontului. M-am întors către est şi am rămas nemişcat… într-o linişte absolută.**

**Pe măsură ce soarele răsărea, m-am simţit dintr-odată învăluit de miliarde de particule de lumină. În acea clipă, am simţit căldura şi iubirea fiicei mele Julia.**

**„Depăşeşte momentul, tata“, îmi spunea. Era cât pe ce să mă răstorn. Era uluitor să-i aud vocea. Murise cu numai câteva luni în urmă.**

**Mă aflam la răspântia vieţii mele – la trei kilometri de malul lacului Michigan. Indicatoarele erau clare. Pe o săgeată scria „Schimbă totul”. Pe**

**cealaltă, „Moarte”. Iar Julia nu-mi spunea ironic „Depășește momentul!” Îmi spunea că dacă aveam să supraviețuiesc, va trebui să mă împac cu mine și să trăiesc pentru ceea ce contează cel mai mult.**

**Când m-am întors la mal, mi-am dat seama că era Ziua Tatălui. Iar acesta era darul ei pentru mine – darul care avea să-mi salveze viața.**

**Julia se născuse cu nouăsprezece ani în urmă, complet sănătoasă. Apoi, pe la vreo șase luni, a luat vărsat de vânt. Cu toate acestea, în loc să se manifeste cu câteva zile de febră și iritație, virusul i-a atacat și distrus inima. Nimeni nu știe din ce motiv, dar, din fericire, asta se întâmplă unui număr foarte mic de oameni. Din păcate, unul dintre aceștia a fost fiica mea.**

**Singura ei speranță, deși erau șanse mici, era o inimă nouă; fără aceasta, ar fi rezistat numai câteva luni. În 1990, foarte puțini copii au beneficiat de transplant de inimă și nu existau informații clare despre ce avea să se întâmple cu ei. Având în vedere incertitudinea în care ne aflam, una dintre cele mai importante hotărâri pe care trebuia să le luăm era dacă să o mai înscriem măcar pe lista de așteptare. Cealaltă variantă era să o lăsăm să moară în pace.**

**Oricât de greu ar fi fost numai să te gândești la această opțiune, era o posibilitate demnă de luat în calcul. Nu aveam nici cea mai vagă idee ce avea să se întâmple dacă ar fi primit o nouă inimă, nici cum avea să fie viața ei de aici înainte. Ne aflam pe coama unui val de apă rece ca gheața și aveam să rămânem acolo întreaga ei viață.**

**Discuțiile cu familia – soția mea, Jeri, și fiica mai mare, Rachel – erau departe de a fi simple conversații la masa de seară. Temele erau „Ce înseamnă o viață bună?” și „Ce înseamnă o viață care merită trăită?” Dacă Julia ar fi murit la trei ani? Dar la nouă? Dar calitatea acelor ani? Am fi fost mulțumiți de decizia luată?**

**Am decis să o punem pe lista de așteptare pentru transplant. Pe de o parte, sincer, nu puteam suporta ideea de a o lăsa să moară. Dar eram în același timp perfect conștienți că, dacă primea o inimă nouă, urma să facem eforturi incredibile să îi fie bine – să îi oferim o viață grozavă. Urma să abordăm viața alături de ea într-un mod cu totul nou – un mod care presupunea că ar putea muri în orice clipă.**

**Când vorbeam despre „o viață grozavă” nu ne refeream la o viață „Make-A-Wish”I. Make-A-Wish este o organizaţie nonprofit care le oferă experienţe extraordinare atât copiilor foarte bolnavi, cât şi celor pe moarte. Este un grup minunat, cu o misiune puternică – dar nu puteam petrece fiecare zi din viaţa Juliei la Disney World. Eram hotărâţi să-i oferim o viaţă plină de iubire în care să descopere lucruri, să aibă relaţii pline de înțelesuri profunde, dincolo de familie.**

**Julia a primit o inimă nouă de Valentine’s Day, în 1992, iar vieţile noastre s-au schimbat pentru totdeauna. A trecut prin multe încercări, iar viaţa ei nu a fost deloc uşoară, dar a fost o viaţă frumoasă: prieteni, tabere, softball, cercetaşe, călătorii – experienţe prin care mulţi copii trec, dar pe care Julia nu le-a considerat niciodată ca pe ceva de la sine înțeles.**

**Această expresie – a considera ceva de la sine înțeles – sugerează că ţi se datorează ceva, că ţi se cuvine din start. În acest caz, că viaţa şi experienţele ei ar trebui să ţi se cuvină. Un lucru neaşteptat pentru restul familiei noastre este că am încetat cu toţii să considerăm că vieţile noastre ar fi un lucru de la sine înțeles. Am încetat să aşteptăm să ni se întâmple ceva şi, în schimb, am început să ne creăm propriile vieţi. Când s-a întâmplat asta, vieţile noastre au devenit, din alb-negru, Tehnicolor.**

**În ceea ce mă priveşte, am început să mă preocup mai puţin de ceea ce gândeau oamenii despre mine şi mai mult de ceea ce gândeam despre mine însumi. Ca asistent la universitate, începuse să mă intereseze mai puţin obţinerea titularizării şi mai mult să simt că pot schimba ceva in lume. Şi, cel mai important, am încetat să mai consider că voi trăi veşnic şi am început să mă gândesc că mă aflu pe acest pământ doar pentru o perioadă extrem de scurtă – aşa că ar trebui să mă bucur din plin.**

**Julia şi-a dorit să urmeze exemplul oamenilor care au ajutat-o atât de mult de-a lungul anilor, aşa că s-a înscris la cursurile Universităţii Michigan, colegiul sanitar. În vacanţa de primăvară din 2010, am mers pe o insulă în Caraibe împreună cu cele două fiice şi prietenii lor. În cea de-a treia seară a şederii noastre, după ce am cinat pe malul oceanului, Julia s-a întors către prietenul ei şi a spus: „Sunt atât de fericită acum, încât aş putea muri”. Şi în noaptea aceea aşa s-a şi întâmplat. A murit în somn, în urma unui infarct subit.**

**Nenorocirea pe care o purtam de nouăsprezece ani în adâncul sufletului se întâmplase. Având în vedere că luasem în calcul de sute de ori această posibilitate, am încercat cât am putut să fiu pregătit. Obiectivul meu era să revin la o viaţă normală şi productivă. Întrebarea era cât de mult avea să dureze: o săptămână? O lună? Şase luni?**

**O lună mai târziu, ţineam o prelegere în faţa a trei sute de persoane pe teme despre sănătate şi despre a trăi sănătos – specialitatea mea. Publicul nu ştia nimic despre recenta mea pierdere. Vorbitorul dinaintea mea era medic specializat în medicina muncii şi studiase impactul evenimentelor stresante asupra productivităţii la locul de muncă. A spus ceva de genul: „Dacă pierzi un părinte, productivitatea îţi scade cu o medie de nu ştiu cât, şi se reflectă într-o medie de nu ştiu cât timp. Dacă îţi pierzi partenerul, productivitatea scade cu…“ Apoi a făcut o pauză, a inspirat şi a spus: „Dar dacă pierzi un copil, productivitatea nu va mai fi niciodată la fel”.**

**Nu avea nici cea mai vagă idee că tocmai îmi pierdusem copilul, dar tot simţeam nevoia să-i spun ce să facă cu statisticile lui. Nu am făcut-o, dar cuvintele sale mi-au revenit în minte după câteva luni, când stăteam în caiac, privind răsăritul. Avea să fie viaţa din nou Tehnicolor? Aveam să fiu vreodată eficient? Aveam să mă mai simt vreodată plin de energie? Aveam oare să mai simt vreodată că deţin controlul? Puteam să fac ceva pentru a aduce aceste lucruri înapoi?**

**Cei care simt că nu se mai regăsesc apelează adesea la Viktor Frankl, psihiatrul austriac. Frankl a fost unul dintre primii – şi, în mod sigur, cel mai important – care au analizat ştiinţific filosofia existenţială a scopului şi sensului care poate ieşi la suprafaţă ca urmare a unei tragedii. În acest fel, a creat o nouă abordare a psihoterapiei.**

**Frankl a observat de-a lungul experienţei sale ca prizonier timp de trei ani în lagărele de concentrare naziste că aceia care au reuşit să-şi menţină un obiectiv aveau şanse mai mari de supravieţuire. „Vai de acela care nu avea nici un rost în viaţă, nici un obiectiv, nici un scop şi, prin urmare, nici un motiv de a mai continua. Se pierdea repede.”[2]**

**Nevoia de a avea un scop în viaţă nu este relevantă numai pentru cei care au trecut printr-o tragedie – este relevantă pentru toată lumea. Şi, în timp ce vorbele lui Frankl ajută milioane de oameni să supravieţuiască – şi chiar să**

**evolueze – ca urmare a furtunilor haotice din viaţă, mai multe milioane au învăţat să trăiască pur şi simplu vieţi mai pline de sens. Celebra sa lucrare Omul în căutarea sensului vieţii împreună cu mesajul Juliei de dincolo de moarte, când mă aflam pe lacul Michigan, au devenit chemarea care m-a făcut să-mi găsesc un nou scop în viaţă.**

**Viktor Frankl a apelat la filosofie pentru a-şi crea propria ştiinţă – logoterapia („terapia sensului“). Căutând un mod de a trăi după moartea Juliei, am înţeles şi că perspectivele cele mai utile veneau din lumea filosofiei.**

**Până atunci, fusesem refractar la filosofie. Îmi părea irelevantă. Scrierile lui Aristotel, Seneca, Kierkegaard şi Nietzsche, Sartre şi Camus, în ceea ce mă privea, erau pur şi simplu imposibil de citit – fragmente ale unor perioade care nu aveau nici un fel de relevanţă pentru munca sau viaţa mea. Dar după ce a murit Julia, lucrările lor au început să îmi pară scrisori adresate mie. Puneau cele mai importante întrebări filosofice, care aveau legătură cu viaţa mea şi a fiicei mele: „Ce înseamnă o viaţă frumoasă?“ şi „Ce înseamnă o viaţă care merită trăită?“**

**Dincolo de cărţi, am început să observ oameni care păreau să aibă vieţi ce meritau trăite. Ca om de ştiinţă în domeniul sănătăţii publice, am privilegiul de a lucra cu mulţi astfel de oameni. În 2003, o epidemie cu virusul SARS a început să cureţe principalele oraşe din China. Dimensiunea şi densitatea populaţiei din oraşele chinezeşti moderne sunt imense în comparaţie cu cele ale majorităţii celorlalte ţări, prin urmare ţinerea sub control a răspândirii acestui virus este extraordinar de grea.**

**Acum câţiva ani, am vizitat Centrul Naţional de Supraveghere şi Control al Bolilor Transmisibile din Tianjin şi m-am întâlnit cu unul dintre principalii specialişti în domeniul sănătăţii publice care au lucrat în oraş în perioada epidemiei. China instituise în Tianjin carantină totală. Numai lucrătorii din domeniul sănătăţii publice aveau voie să intre – dar nu să şi iasă din oraş. Rata decesului în rândul acestor lucrători ajunsese de unu la trei. L-am întrebat dacă familia sa (care locuia în afara zonei de carantină) era îngrijorată când se afla în Tianjin. A zâmbit şi a spus: „Bineînţeles!“ Ce întrebare stupidă! Se temea pentru viaţa sa? Zâmbetul i-a dispărut de pe faţă şi, privindu-mă în ochi, a răspuns calm: „Cu asta mă ocup”.**

**Acesta era scopul lui, ceea ce făcea ca viaţa lui să merite trăită. Søren Kierkegaard, filosof din secolul al XIX-lea, a scris că „ideea este să găsesc un adevăr care este adevărat pentru mine, să găsesc ideea pentru care pot trăi şi muri”.[3] Acest specialist în sănătate publică trăia şi era dispus să moară pentru scopul său. Şi-a văzut mulţi dintre colegi murind pentru scopul lor. Alerga către, nu de ameninţare.**

**Recent, am luat prânzul la Boston cu o altă persoană extraordinară, Natalie Stavas, pediatru la Spitalul pentru Copii din Boston. Viaţa lui Nathalie s-a schimbat atunci când, în mai puţin de şapte sute de metri până la încheierea maratonului de la Boston din 2013, a auzit o a doua explozie puternică aproape de linia de sosire. Auzise prima lovitură şi a crezut că sunt focuri de artificii. Sunetele celei de-a doua explozii şi strigătele au făcut-o să se răzgândească. Îndemnaţi de strigătele „Lunetist!”, „Teroriști!” şi „Bombe!”, majoritatea oamenilor fugeau din zona exploziei. Natalie a alergat (amintiţi-vă, tocmai alergase mai bine de patruzeci şi unu de kilometri!) către zgomot.**

**În ciuda ordinelor unui poliţist de a nu traversa barierele cursei, Natalie a sărit peste ele ca să ajungă şi să poată îngriji patru dintre victime. Una dintre ele a murit; celelalte trei au supravieţuit. Şi acum i se mai umplu ochii de lacrimi când îşi aminteşte de cea pe care nu a putut să o salveze. Considerată un erou de preşedintele Statelor Unite, printre mulţi alţii, ea continuă să considere că acţiunile sale nu au fost cu nimic ieşite din comun – ci o simplă reflecţie a propriei persoane.**

**De curând, aflându-se pe scaunele din spate ale unui avion, Natalie şi-a dat seama că un bărbat de la clasa întâi se sufoca şi nu putea respira. A ţâşnit din scaun şi s-a repezit în partea din faţă a avionului, i-a scos mâncarea din gât şi a fost împroşcată cu vomă. Când s-a întors udă leoarcă la locul său de la clasa economică, pasagerul de lângă ea părea şocat cu câtă uşurinţă a sărit în ajutor. Pur şi simplu, aşa e ea, şi-a spus în gând Natalie.**

**Aşa cum vom vedea în cele ce urmează, dacă Natalie nu va fi aruncată în aer sau nu vor mai vomita prea des unii pe ea, probabil va trăi mai mult decât dacă nu ar alerga către situaţii înspăimântătoare. Şi mai important, va trăi mai bine. Mark Twain a spus cândva: „Un om care trăieşte din plin este pregătit să moară oricând“. Angajatul din sectorul sănătăţii publice din Tianjin şi Natalie Stavas sunt pregătiţi să moară oricând. Şi, fără îndoială, e**

**mai distractiv să ieşi cu ei la petreceri.**

## STUDIUL

**În domeniul cercetării, scopul în viaţă este de obicei măsurat pe baza unor afirmaţii precum: „Ştiu încotro mă îndrept şi am un ţel în viaţă“ sau „Unii oameni rătăcesc fără direcţie, dar eu nu fac parte din această categorie“. Respondenţii evaluează de obicei afirmaţiile folosind instrumente de măsură de la unu la şapte, iar răspunsurile la fiecare afirmaţie sunt apoi combinate pentru a forma per total un indice al scopului.**

**Studiile care folosesc aceste măsurători demonstrează că persoanele care indică un obiectiv clar trăiesc, în medie, mai mult decât cei cu obiective neconvingătoare. Un studiu recent[4] efectuat pe un eşantion de peste şapte mii de adulţi americani de vârstă medie, pe o perioadă de paisprezece ani, a arătat că şi o creştere de doar un punct pe o scară a scopului de şapte a avut ca rezultat o rată a riscului de deces cu 12 procente mai mică. Acest rezultat nu a fost condiţionat de vârsta persoanelor sau dacă acestea s-au pensionat. Mai cu seamă, evaluările generale ale fericirii sau tristeţii nu au influenţat riscul de deces şi nici nu au avut un impact negativ asupra scopului în viaţă.**

**Îmi petrec zilele la lucru studiind factorii care ne fac sănătoşi sau nesănătoşi. Combinate, consumul de tutun, o dietă nepotrivită, lipsa de mişcare, stresul şi alţi factori ai stilului de viaţă, contribuie în mare la jumătate dintre bolile şi decesele premature.[5] Media e plină de mesaje despre aceste aspecte, dar se scrie prea puţin despre lipsa unui scop în viaţă; şi totuşi, pe baza dovezilor actuale, contribuie cel puţin în aceeaşi măsură la îmbolnăvire şi deces ca şi toţi ceilalţi factori.**

**Prin urmare, haideţi să ne uităm la alte dovezi care testează beneficiile de a avea un scop clar în viaţă. În cadrul unui studiu[6] efectuat pe un lot de peste 1 500 de adulţi cardiaci, desfăşurat pe o perioadă de doi ani, fiecare creştere de un punct pe o scară de şase puncte a avut ca rezultat o scădere de 27% a riscului de infarct. În cadrul unui studiu[7] realizat pe un eşantion de 6 000 de adulţi, desfăşurat timp de patru ani, fiecare creştere cu un punct pe o scară**

**de şase puncte a scăzut cu 22% riscul unui atac cerebral.**

**Studiile sus-menţionate au început cu grupuri mari de oameni. Cercetătorii au evaluat la aceştia mai mulţi parametri, cum ar fi vârsta, sexul, dieta, activitatea fizică, greutatea, fumatul, existenţa unor afecţiuni medicale sau boli şi mulţi alţi factori. Apoi, au urmărit grupurile, măsurând rezultate de interes după ani de zile. Cine a trăit şi cine a murit? Cine s-a îmbolnăvit? Câte servicii de îngrijire medicală au folosit? Valorile măsurătorilor obţinute iniţial erau aferente acestor rezultate?**

**În domeniul sănătăţii publice, ca şi în cel al altor ştiinţe, se fac eforturi mari pentru a evita confundarea corelării cu cauza. Aceasta înseamnă că, atunci când studiezi potenţiali factori de risc, este esenţial să faci un control statistic al altor factori care ar putea de fapt genera modificările rezultatelor de interes. De exemplu, atunci când cercetătorii analizează efectele fumatului, posibilitatea este mai mare ca persoanele cu o educaţie precară, cu venituri mai mici sau cu obiceiuri nesănătoase să fie fumătoare şi tocmai aceştia sunt factorii esenţiali care provoacă problema de sănătate. Verificarea acestor elemente ne oferă mai multă încredere în faptul că factorul de risc pe care îl studiem este cel răspunzător.**

**Acelaşi principiu se aplică atunci când studiem legătura dintre scopul în viaţă şi moarte, infarct sau atac cerebral. În cadrul fiecăruia dintre aceste studii, cercetătorii au verificat un spectru larg de alţi factori, care e posibil să fi fost responsabili de asocierile făcute.**

**Să analizăm un alt rezultat de care mulţi oameni sunt îngroziţi: boala Alzheimer. La Rush Alzheimer Disease Center, Patricia Boyle şi colegii săi[8] au urmărit peste nouă sute de persoane vârstnice timp de şapte ani, căutând să stabilească frecvenţa bolii. Rezultatele au fost uluitoare. În cursul acelei perioade, persoanele vârstnice fără un scop real în viaţă erau de 2,4 ori mai înclinate să dezvolte boala Alzheimer decât cele cu un scop bine definit. În cadrul unui studiu separat[9], aceeaşi echipă de cercetători a constatat o progresie mai lentă a bolii în rândul celor care dezvoltaseră Alzheimer şi aveau un ţel clar în viaţă.**

**De asemenea, cei cu un scop puternic în viaţă stau mai bine, în medie, din punct de vedere psihologic şi social decât cei lipsiţi de scop. Calitatea sexului e mai bună[10], dorm mai bine[11], sunt mai puţin înclinaţi spre depresie[12] şi**

**sunt mai relaxaţi.[13] Diabeticii au o probabilitate mai mare să-şi ţină nivelul glucozei din sânge sub control.[14] În ceea ce priveşte persoanele care au beneficiat de tratament împotriva dependenţei de alcool sau droguri, probabilitatea de recidivă după şase luni este înjumătăţită dacă au început tratamentul cu o motivaţie solidă.[15]**

**Din punct de vedere psihologic, scopul în viaţă este asociat cu o creştere a numărului celulelor nativ ucigaşe care atacă virusurile şi celulele canceroase.[16] De asemenea, scopul este asociat cu micşorarea producerii de celule inflamatorii (despre care vom vorbi în capitolul următor)[17] şi cu o creştere a colesterolului HDL („bun“).[18]**

**Se traduc oare aceste rezultate în reduceri ale costurilor pentru sistemul de sănătate publică? Eu şi colegii mei, Eric Kim, actualmente la Universitatea Harvard, şi Carol Ryff, de la Universitatea din Wisconsin, am studiat impactul scopului în viaţă asupra utilizării serviciilor de sănătate publică în rândul a şapte mii de adulţi, pe durata unei perioade de şase ani.[19] Am constatat că, după ce am verificat statistica datelor demografice iniţiale, starea de sănătate şi stadiul sănătăţii, fiecare punct îmbunătăţit pe o scară de şase a avut ca rezultat o scădere cu 17% a numărului de nopţi de spitalizare. Dacă ai avea un obiectiv de cinci pe o scară de şase puncte, vei avea o medie de 36% mai puţine nopţi de spitalizare pe an decât o persoană care are un scop de două puncte. Nu cunosc nici un alt tip de comportament care să aibă asemenea efect asupra accesării serviciilor de sănătate publică.**

**În ultima vreme, unul dintre cei mai renumiţi cercetători din lume a studiat impactul scopului în viaţă. Elizabeth Blackburn, câştigătoare a Premiului Nobel pentru Medicină în 2009, a descoperit rolul telomerilor, care sunt situaţi la capătul fiecărui cromozom şi care acţionează cumva ca protecţiile metalice sau din plastic care se pun la şireturi ca să nu se destrame. Când telomerii se scurtează, cromozomii sunt mai predispuşi la deteriorare şi probabilitatea de a ne îmbolnăvi este mai mare.**

**Acum mai bine de un deceniu, în cadrul unui studiu efectuat împreună cu Elissa Epel şi alţi colegi[20], dr. Blackburn le-a analizat pe mamele copiilor care suferă de boli cronice şi a constatat că telomerii acestora erau mai scurţi cu cel puţin un deceniu de viaţă decât ai mamelor fără copii bolnavi. Dr. Blackburn şi colegii săi au bănuit că această scurtare a telomerilor a fost cauzată de stresul presupus de îngrijirea unui copil bolnav.**

**S-a dovedit că meditația reduce stresul, așa că dr. Blackburn și colegii săi au creat un experiment prin care se înscriau aleatoriu o serie de subiecți într-un program de meditație pe o perioadă de trei luni, iar pe alții îi puneau pe o listă de așteptare. Studiul își propusese să stabilească dacă meditația reduce stresul, lucru care la rândul său ar putea crește nivelul unei enzime numite telomerază ce alimentează telomerii.**

**Au constatat că cei care meditaseră aveau într-adevăr un nivel mai mare de telomerază, comparativ cu grupul de control. Au mai observat însă că primii dezvoltau un scop puternic în viață și că scopul în viață, nu meditația era de fapt asociat cu nivelurile mai mari de telomerază.**

## DACĂ SCOPUL AR FI UN MEDICAMENT

**Prin urmare, să ne imaginăm un medicament care s-a dovedit că îți poate prelungi viața cu câțiva ani; reduce riscul de infarct și de atac cerebral; diminuează riscul de Alzheimer la mai bine de jumătate; te ajută să te relaxezi ziua și să dormi mai bine noaptea; îți dublează șansele de a nu recidiva după tratamentul dependenței de droguri și alcool; activează celulele nativ ucigașe; diminuează numărul celulelor inflamatorii; mărește nivelul colesterolului bun și îți repară ADN-ul. Ce-ar fi dacă acest medicament imaginar ar reduce numărul și durata internărilor în așa măsură, încât ar reduce semnificativ criza sistemului național de sănătate? A, și ca bonus, ți-ar îmbunătăți viața sexuală?**

**Compania farmaceutică producătoare a medicamentului ar valora miliarde. Inventatorii ar câștiga Premiul Nobel și ar exista institute care le-ar purta numele.**

**Dar nu este un medicament. Este scopul. Și este gratis.**

**A, și efectele secundare? Mai mulți prieteni. Mai multă fericire. O implicare mai profundă în viață. Și am menționat îmbunătățirea vieții sexuale?**

**Interesul inițial pentru cercetare, având ca obiect studiul scopului în viață, a**

**fost generat de o experienţă personală – pierderea fiicei mele Julia. Indiciul a venit când eram cu caiacul pe lacul Michigan, atunci când am simţit-o spunându-mi că trebuie să depăşesc momentul, să trec peste „propria persoană“. Astfel mi-am găsit liniştea, ştiind că nu sunt singur, că de fapt filosofii analizaseră aspectele scopului în viaţă de mii de ani şi că aceste mari întrebări sunt acum, pentru prima dată în istorie, studiate folosind metode ştiinţifice.**

**Toate bune până aici. Dar suntem abia la prima etapă în drumul către cunoaştere. Pe măsură ce înaintăm pe acest drum, vom găsi răspunsul la mai multe întrebări: de ce ne apără de boală o motivaţie puternică în viaţă? Cum ne găsim scopul în viaţă? Contează care este acel scop? Cum le vom armoniza? Dacă stau să mă gândesc mai bine, ce înţelegem de fapt prin „scop în viaţă“?**

**Prin urmare, aşa cum cânta Julie Andrews, hai „să începem cu începutul“… cu filosofia.**

**Pune-ţi o dorinţă. (n.tr.)**

# 2. Originile scopului

**„Începe discuţia definind fericirea.“**

**Charles Darwin[1]**

**20 octombrie 2014, 10.15. În timp ce mă urcam în avion, pe aeroportul din Frankfurt, Germania, mă gândeam la următoarea prezentare pe tema „Scopul în viaţă“, prezentare pe care o ţineam în după-amiaza aceea, la Londra. Slide-urile nu erau încă terminate, întrucât mă chinuiam cu o anumită secţiune, pe care o numisem „ştiinţa filosofiei”.**

**Citisem recent cartea lui Stephen Hawking Marele plan[2] şi am fost uimit de ce scrisese chiar în primul paragraf: „Filosofia a murit”. Sublinia că filosofii şi liderii religioşi îi induc în eroare pe oameni de mii de ani. Atunci când vine vorba de legile fizicii, vechii filosofi, ca de exemplu Socrate şi Aristotel[3], păreau că pur şi simplu inventează lucruri. Hawking subliniază că până şi metodele elementare de testare a propriilor afirmaţii par să le fi scăpat.**

**Încrederea lumii antice în ceea ce aveau de spus bătrânii înţelepţi cu barbă – ei bine, chiar acest lucru ne-a băgat în bucluc. Întrebaţi-l pe Galileo, care, fiind şi el un bătrân înţelept cu barbă, s-a străduit să-şi testeze afirmaţiile. Drept răsplată, a fost judecat de către Inchiziţie. Hawking spunea că metodele neştiinţifice au perpetuat ignoranţa şi nefericirea inutilă de-a lungul secolelor şi că, din fericire, vremea lor a luat sfârşit.**

**Un om de ştiinţă cu aceleaşi viziuni, Lawrence Krauss, este un astrofizician cunoscut pentru lucrările sale pe tema originilor universului. Şi acestuia se pare că îi face plăcere… să pună paie pe foc. Sunt un profan în ceea ce priveşte astrofizica şi lucrările lui Krauss, şi citeam o afirmaţie pe care a făcut-o în cursul unei dezbateri publice cu un filosof:**

**„Întrebările filosofice fundamentale care chiar se maturizează sunt cele care pleacă de acasă”.**

**Ce înseamnă această afirmație? Lawrence Krauss spunea că marilor întrebări nu li se poate răspunde de către filosofi – acestea pot fi numai puse. Doar prin aplicarea metodelor științifice putem răspunde acestor întrebări. Prin urmare, Krauss le spunea filosofilor să-și pună marile întrebări, să le alimenteze, să le crească până ajung la maturitate, și apoi să le lase să-și găsească drumul în lumea reală. Lumea științei.**

**În ziua dinaintea zborului, creasem un slide cu o poză de-a lui Lawrence Krauss și cu citatul său și încercam să-l includ în prezentarea pentru Londra. Eram în general de acord cu Krauss și Hawking că este nevoie de o metodă științifică pentru a testa marile întrebări. Problema pe care o vedeam în acest fel de a aborda lucrurile era că „științele exacte“ par să se abțină în a răspunde multora dintre marile noastre întrebări. Funcția aminoacizilor de stânga? Fascinant! Funcția anilor rămași după pensionare? Un căscat.**

**Date fiind cele aproape trei trilioane de mile pe care le zbor în fiecare an, am putut s-o iau la stânga de cum am intrat în aeronavă și apoi în partea imensă, aproape goală, de la clasa întâi. A, m-am gândit. Tot avionul numai pentru mine! Voi avea la dispoziție ore neîntrerupte să lucrez la declarația antagonistă a lui Krauss pentru prezentare.**

**Atunci am realizat că locul rezervat de mine era lângă singura persoană din întreaga cabină. Ușor iritat, m-am gândit în timp ce mă așezam că o să mă mut după decolare. În timp ce mă aplecam să-mi îndes geanta sub scaun, am observat în servieta deschisă de lângă mine o carte despre univers: era scrisă de Lawrence Krauss. O, m-am gândit. Ce coincidență surprinzătoare! Mai bine rămân pe locul ăsta, să văd ce părere are tipul ăsta despre Lawrence Krauss. Am aruncat o privire la numele de pe servietă. Era Lawrence Krauss.**

**Acum mai bine de 2 300 de ani, Aristotel a pus una dintre întrebările filosofice fundamentale: „Care este scopul suprem al activității umane?“**

**Aristotel a ajuns la concluzia că scopul final al activității umane este fericirea. Și-a verificat oare științific afirmația? După câte știm, nu, deși, ca**

**să fim cinstiți, nu avea la dispoziție grupuri mari pentru testare epidemiologică, teste randomizate, previziuni statistice complexe, RMN funcţional sau teste genomice și epigenetice în 300 î.Hr.**

**Yogi Berra a spus odată: „Poţi observa multe doar privind“. Iar Aristotel a privit mai mult decât trebuia. A fost discipolul lui Platon și profesorul lui Alexandru cel Mare.**

**Să ne oprim aici o secundă.**

*Aristotel i-a predat lui Alexandru cel Mare. Imaginează-ți că te afli alături de Alexandru când acesta se întreba dacă să invadeze, să zicem… India. Aristotel a observat virtuți și vicii pe care nu ni le-am putea imagina în era modernă și a susținut că, doar dacă nu suntem sclavi, putem alege ce fel de viață trăim. În psihologie, capacitatea ființelor umane de a face astfel de alegeri și de a le impune lumii se numește „capacitate de acțiune“. Deși în zilele noastre pentru majoritatea acesta pare un lucru evident – faptul că indivizii au cel puțin un oarecare grad de capacitate de acțiune –, lucrurile stăteau cu totul altfel pe vremea lui Aristotel, când etalonul era să aduci sacrificii zeilor pentru a-ți influența soarta.*

**În Iliada, poemul epic al lui Homer, un arcaș pierde un concurs, nu din cauza propriei performanţe, ci pentru că nu a sacrificat o sută de miei pe altarul zeului Apollo, care se pare că era răzbunător. Un alt arcaș sacrifică o sută de miei pe altarul zeului Apollo și câștigă competiția. (Mii de ani mai târziu, această tactică urma să fie cunoscută sub numele de „a-ți pune oponentul într-o lumină proastă“.)**

**Gândiți-vă pentru o clipă cum ar putea această mentalitate să-ți influenţeze comportamentul în epoca modernă. Înainte să conduci până la birou, ai putea sacrifica un pachet de piept de pui congelat pe grătarul achiziționat de la Costco ca să-ți asiguri o navetă în siguranţă. Dacă soarta ți-ar fi hotărâtă de zei, s-ar putea să nu-ți pese în realitate la fel de mult să conduci prudent – o idee care mi s-a întipărit foarte adânc în minte când eram copil și mergeam la școala de duminică, iar preotul nostru ne ducea cu maşina cu 150 de kilometri pe oră. „Dacă Dumnezeu vrea să murim, vom muri. Dacă dorește să trăim, nu contează cum conduc!“ Noi, pe bancheta din spate, bineînţeles că eram încântați de felul în care aborda preotul nostru viaţa și condusul maşinii. În mod ciudat, părinții noștri nu erau la fel de încântați.**

**Nu a rămas prea mult timp prin preajmă.**

**Fără un simț al capacității personale de acțiune, pe parcursul istoriei oamenii ar fi sacrificat orice puteau strânge – câteodată, chiar și propriii copii. Și dacă trăiești într-un mediu haotic, tot încerci să păstrezi un oarecare control – chiar dacă nu o faci prin capacitatea proprie de acțiune. Abordarea lui Aristotel asupra vieții a schimbat modul în care oamenii se gândeau la cauză și efect, anunțând astfel civilizația occidentală.[4] Începutul capacității de acțiune a omului.**

**Dacă avem într-adevăr capacitate de acțiune, considera Aristotel, trebuie să fim atenți să folosim darul de a raționa în ceea ce privește alegerea a ceea ce dorim să fim în viață. Una dintre cele mai încântătoare și întunecate declarații ale propriei capacități de acțiune vine de la scriitorul Kurt Vonnegut, care spunea că „suntem ceea ce pretindem a fi, prin urmare, trebuie să fim atenți ce pretindem că suntem”.[5] Aristotel credea că noi decidem, cu mici excepții, ceea ce devenim.**

**Ca să revin la povestea din avion: am exclamat „Sunteți Lawrence Krauss!“ Cum Lawrence Krauss știa deja că este Lawrence Krauss, nu părea deloc surprins de această afirmație. Totuși, părea oarecum îngrijorat că ultima persoană din lume lângă care ar fi dorit să stea tocmai se așezase lângă el. A recunoscut că într-adevăr este Lawrence Krauss. Am deschis calculatorul, am găsit slide-ul cu el și am spus: „Mă tem că am un mic cont de reglat cu dumneavoastră, Lawrence Krauss. Poate doriți să alegeți alt loc înainte să decolăm”.**

## DOUĂ TIPURI DE FERICIRE

**Prin urmare, dacă zeii, soarta, norocul sau șansa nu sunt singurele responsabile pentru rezultatele noastre – dacă avem într-adevăr capacitatea de a acționa –, unde ne adresăm pentru a lua deciziile bune? Socrate, filosoful atenian, a rămas celebru pentru afirmația conform căreia „o viață neanalizată nu merită trăită“. În timp ce îi învăța pe alții să-și analizeze viața, Socrate se oprea adesea în mijlocul unei conversații, plecând câteva**

**momente pentru a-şi consulta sinele. Când se întorcea, vorbea cu încrederea că transmitea adevărul.**

**Sculptorii acelor timpuri ascundeau din când în când o figurină din aur înăuntrul busturilor de lut ale zeilor greci. Unul dintre elevii lui Socrate îl asemăna cu una dintre aceste statui. La exterior, era un bărbat chel, cu burtă. Interiorul, însă, era cel al unui zeu, iar elevii săi (inclusiv Platon) considerau că Socrate avea o legătură strânsă cu spiritul interior.[6]**

**Aristotel folosea un cuvânt ciudat pentru a descrie legătura cu adevăratul sine: eudaimonia. Acest cuvânt include termenul daimon, care înseamnă „adevărat" şi „cât se poate de divin".[7] Grecii considerau că toţi avem un spirit interior pe care trebuie să-l găsim şi să trăim în armonie cu el. Conceptul spiritului interior ce depăşeşte dorinţele axate pe sine se regăseşte în multe religii orientale şi occidentale, precum şi în multe alte abordări psihologice.**

**Fericirea atinsă prin starea de eudaimonie, care transcende sinele, afirma Aristotel, poate fi pusă în opoziţie cu „hedonia", îmbunătăţirea stimei, care, aşa cum vă puteţi închipui, se referă la hedonism, încercarea de a găsi plăcerea rezultată din satisfacerea dorinţelor pe termen scurt. Înţelegea că noi toţi căutăm plăcerea, dar, spre deosebire de confraţii săi filosofi (cum ar fi Epicur), Aristotel atrăgea atenţia cu privire la exces, precizând: „Cei mai mulţi, cei mai vulgari ar putea să conceapă binele şi fericirea ca fiind plăcere. […] În acest moment par complet supuşi, de vreme ce viaţa pe care au ales-o este o viaţă pentru erbivore".[8]**

**Nu ne considerăm animale rumegătoare, dar multora dintre noi chiar le place să se hrănească: cu mâncare bună, băutură, sex, frumuseţe şi alte lucruri care ne oferă plăcere. Şi totuşi, cei mai mulţi dintre noi înţelegem că viaţa înseamnă mai mult decât plăcere. Dacă Aristotel ar trăi azi, ne-ar sfătui: „Ascultaţi-vă inima şi nu vă purtaţi precum Charlie Sheen". Am fi de acord, dar când folosim cuvântul „fericire", în mod normal nu ne gândim la fericirea derivată din eudaimonie.**

**Noi am redus definiţia fericirii la experienţe ale plăcerii acţionate de dopamină. Eudaimonia pare să implice puţin mai multă muncă. Şi avem într-adevăr timp să ne consultăm „spiritul interior", pentru a explora direcţia în care ne conducem vieţile? Filosoful David Norton afirmă că**

**„astăzi, majoritatea dintre noi nu au simțul prevestirii. […] Ne închidem în noi și devenim distrași de lucrurile exterioare, apreciindu-le pe cele care ne «solicită» atenția. Prețuim în secret presiunea crizelor mondiale, pentru senzația de vânătoare pe care o oferă. Între timp, ne blindăm cu oglinzi care resping privirile curioase ale celorlalți”.[9]**

**Analizează acest lucru referitor la viața ta: „Te distrag lucrurile exterioare”? Majoritatea înțeleg acest lucru în raport cu obiectele materiale, dar mi se pare interesant că Norton se referă și la criza săptămânii. Câte conversații ai avut care s-au transformat în mai mult decât o recapitulare a calamităților descrise la postul de radio național sau (cu prieteni mai conservatori) la Fox News? Minerii chilieni? O avalanșă? Uragan? Decapitare? Nu că aceste evenimente nu ar fi importante, dar, așa cum arată Norton, această „vânătoare” ne distrage de la o analiză atentă a propriului sine – daimonul interior ne face să ne simțim inconfortabil, pentru că suntem îngroziți că ne va spune că ne îndreptăm în direcția greșită.**

**În avion, Lawrence Krauss mi-a spus, nu prea convingător, că ar fi fericit să rămână pe locul său alături de mine și să discutăm despre contul pe care îl aveam de reglat cu el privind afirmația sa cum că întrebările mari trebuie să părăsească familia filosofiei pentru lumea științei.**

**„Sunt de acord”, i-am spus. „Marile întrebări trebuie să părăsească filosofia, dar apoi să beneficieze de atenția cuvenită din partea științei. Trebuie să-și găsească de lucru, ca să nu fie nevoite să se mute înapoi cu părinții!”**

**Știința trebuie să studieze aceste întrebări, astfel încât să nu persiste secole întregi în uitare. Lui Krauss părea că îi făcea plăcere întâlnirea fortuită și era deschis la ideea mea.**

**Unii ar susține, ca și Krauss, că filosofia ne dezamăgește prin faptul că nu răspunde suficient la propriile întrebări. Dar și știința ne dezamăgește, pentru că nu pune întrebări sau nu-i ajută pe oameni să aplice răspunsurile în viața de zi cu zi. Până de curând. În ultimul deceniu, oamenii de știință au început să studieze impactul hedonismului și al eudaimoniei asupra sănătății și a stării de bine.**

**Aşa este – oamenii de ştiinţă analizează acum una dintre cele mai mari întrebări filosofice din istorie. Iată trei astfel de studii:**

**În 2013, psihologul Barbara Fredrickson a condus o echipă de cercetători „care să stabilească efectele biologice potenţial distincte ale stării de bine hedonice şi eudaimonice". „Efectele biologice" pe care le aveau în vedere erau manifestările genelor care sunt fie bune, fie rele pentru noi. Putem răspunde în condiţii stresante cu mai mulţi agenţi antivirali şi anticorpi (benefic pentru noi) sau cu inflamaţie (nociv pentru noi). Tipul de răspuns, însă, variază de la un individ la altul. Prin urmare, ce anume face ca acest răspuns să varieze în funcţie de fiecare individ în parte? Fredrickson s-a gândit că ar putea avea o legătură cu Aristotel.**

**În studiul său, adulţi sănătoşi au completat mai întâi un chestionar care măsura nivelurile de stare de bine, hedonică şi eudaimonică. Întrebările hedonice evaluau fericirea indusă de dorinţă, în timp ce întrebările eudaimonice evaluau scopul şi sensul, provocările privind dezvoltarea şi contribuţia în societate.[10] Apoi, aceştia au completat un chestionar care măsura simptomele depresive şi probele de sânge prelevate, în vederea evaluării comportamentului genetic.**

**Iată ce a constatat echipa cercetătorului Fredrickson. În primul rând, hedonia şi eudaimonia au legătură una cu alta; dacă eşti bine din punct de vedere hedonic, e foarte probabil să fii bine şi din punct de vedere eudaimonic, şi viceversa. Ambele moduri de fericire sunt asociate cu niveluri mai scăzute de depresie. Deocamdată, acest lucru sugerează că fie nu este nici o diferenţă între hedonie şi eudaimonie, fie efectele acestora sunt similare.**

**Ceea ce a surprins a fost descoperirea făcută în urma probelor de sânge. Participanţii care au avut un scor mare pe scara hedonică erau mult mai înclinaţi către manifestarea genei inflamatorii şi cu o manifestare mai scăzută a genelor implicate în reacţia cu anticorpi şi antivirali, în timp ce participanţii care obţinuseră un scor mare pe scara eudaimonică aveau tiparul opus de manifestare. Cu alte cuvinte, participanţii cu un nivel sporit de eudaimonie erau mai sănătoşi din punct de vedere fiziologic.**

**Aşa cum arată cercetătorii, „starea de bine hedonică şi cea eudaimonică au fost iniţial disjunse pentru a rezolva vechi întrebări filosofice şi**

**fundamentale cu privire la un mod de viaţă cât mai eficient. Datele actuale oferă prea puţine motive de a prefera unul sau altul dintre modurile de fericire pe baza experienţei afective, dar identifică un contrast puternic la nivelul fiziologiei moleculare”.**

**Dar, înainte de a presupune că Angelina Jolie va trăi până la 140 de ani şi că Paris Hilton va exploda ca un balon uriaş de puroi, ar trebui să facem ceea ce le place oamenilor de ştiinţă să facă atunci când se constată un lucru atât de radical: mai multe studii.**

**Aristotel a declarat că eudaimonia se găseşte mai adesea în rândul celor care „au menţinut dobândirea bunurilor externe în limite moderate” şi că „orice cantitate excesivă de astfel de lucruri trebuie fie să-i producă posesorului un prejudiciu, fie, în orice caz, să nu-i aducă nici un beneficiu”.[11] Christopher Niemiec şi colegii săi[12] au fost interesaţi să constate dacă aspiraţiile eudaimonice versus cele hedonice ale individului la început de carieră au o influenţă asupra stării de bine. În cadrul unui studiu având ca subiecţi absolvenţi de facultate, cercetătorii au constatat în primul rând – poate deloc surprinzător – că aceştia aveau o probabilitate mai mare să realizeze lucrurile la care aspirau. Cei care acordau importanţă banilor, faimei şi imaginii (hedonic) aveau şanse mai mari să le realizeze, pe când cei care aspirau mai mult la dezvoltarea personală, relaţii mai profunde şi comunitate (eudaimonic) aveau şanse mai mari să atingă aceste rezultate.**

**Totuşi, cei care şi-au realizat aspiraţiile hedonice au raportat un grad mai mare de anxietate, simptome fizice şi sănătate precară, pe când cei care şi-au împlinit aspiraţiile eudaimonice au raportat o mai mare plăcere de viaţă, stimă de sine şi sentimente pozitive.**

**În cei treizeci de ani de predat, am observat şi eu un tipar similar: studenţii cu aspiraţii eudaimonice sunt în general mai fericiţi pe termen lung, chiar şi din punctul de vedere al succesului în carieră. Pe termen scurt, au tendinţa să devină studenţi mai buni, sunt mai implicaţi în substanţa materiei predate şi nu muncesc doar pentru a obţine o notă bună. Sunt interesaţi în a stăpâni materia, şi aceasta se traduce adesea printr-o carieră de succes şi plină de sens.**

**Acestea fiind spuse, te-ai putea întreba dacă studenţii care au îmbrăţişat aspiraţiile eudaimonice nu erau pur şi simplu mai pricepuţi în a răspunde la**

**întrebări în așa fel încât să le facă pe plac cercetătorilor. Ar fi posibil ca acești studenți să aibă o stare de bine mai pronunțată pentru că mintea lor e mai capabilă să le spună oamenilor ceea ce doresc să audă?**

**Studierea creierului uman în mod direct ne poate oferi perspective pe care chestionarele și autoevaluările le pot trece cu vederea. Transmitem oxigen unor părți din creierul nostru care sunt folosite cel mai des. De exemplu, dacă întâlnești un șarpe cu clopoței în timpul unei drumeții, imediat o cantitate mai mare de sânge oxigenat alimentează partea de creier care generează o reacție de teamă. Înainte să-ți dai seama – pur și simplu – faci un salt înapoi.**

**Auzi sunetul unei camionete de înghețată și cel mai probabil o cantitate mai mare de sânge oxigenat o să curgă către corpul striat ventral, aflat în profunzimea creierului și care este asociat cu recompensele. Dar oamenii diferă în ceea ce privește reacția creierului la diferite recompense, și aceasta se poate măsura prin cantitatea de sânge oxigenat care alimentează corpul ventral striat. Oamenii de știință folosesc această strategie pentru a putea determina dacă sunetul mașinii de înghețată reprezintă o recompensă mai mare pentru mine sau pentru tine.**

**Suntem diferiți și în ceea ce privește răspunsurile neurale la recompensele eudaimonice versus cele hedonice, iar dacă lucrurile stau astfel, ce relevanță are?**

**În cadrul unui studiu recent[13], cercetătorii au analizat activarea de la nivelul corpului striat ventral la adolescenți, atunci când aceștia sunt implicați în luarea unor decizii eudaimonice versus hedonice. Creierele adolescenților au fost scanate cu tehnici de imagistică funcțională prin rezonanță magnetică (RMN funcțional), în timp ce luau decizii eudaimonice de a dona bani sau decizii hedonice de a păstra banii. Puteau fi astfel identificați adolescenții care înregistrau un flux de sânge mai mare îndreptându-se către corpul striat ventral, atunci când luau decizii eudaimonice versus hedonice. De asemenea, cercetătorii au măsurat simptomele de depresie la începutul studiului și un an mai târziu.**

**Bineînțeles, sistemele de recompensă ale unor adolescenți răspundeau la alegerile eudaimonice, în timp ce sistemele celorlalți răspundeau la alegerile hedonice. Marea întrebare era dacă această diferență în ceea ce privește**

**reacţia la recompensă avea vreo influenţă asupra simptomelor depresive. Rezultatele au fost clare. După un an, adolescenţii cu o activare mai mare a sistemului cerebral de recompensare atunci când ofereau bani au înregistrat, în medie, o scădere a simptomelor depresive, pe când cei care înregistrau o activare mai pronunţată a acestui sistem atunci când păstrau banii au înregistrat o creștere a simptomelor depresive.**

**La RMN-ul funcţional, într-un cadru controlat, sub atenta supraveghere a cercetătorilor, adolescenţii nu au avut control asupra activării diferitelor părţi ale creierului – adică adolescenţii nu puteau manipula rezultatele pentru a le face pe plac cercetătorilor. Acest lucru confirmă o dată în plus că formele de fericire eudaimonice şi cele hedonice sunt într-adevăr diferite şi că produc efecte foarte variate.**

## SCOPUL ÎN VIAȚĂ

**Prin urmare, care este scopul suprem al activităţii umane? Să fii pur şi simplu amabil? Nu. Eudaimonia presupune autocunoaştere: a lucrurilor la care ţii cel mai mult şi care depăşesc dorinţele tale imediate. A oamenilor pe care doreşti cel mai mult să-i iei drept exemplu. A moştenirii pe care doreşti să o laşi. A scopului tău în viaţă. A acţiunilor uzuale care duc la îndeplinirea acestui scop. Acest proces poate fi asemănat cu părăsirea vechiului tău oraş şi pornirea într-o călătorie. Sari în barcă şi navighezi pe o mare nouă, necunoscută, spre o viaţă mai bună.**

**Când coboram din avion la Londra, l-am întrebat pe Lawrence Krauss la ce lucra. Mi-a răspuns că studia modul în care a luat naştere universul din nimic. Aha. Lawrence Krauss ia, într-adevăr, o întrebare filosofică importantă şi îi dă de lucru – în domeniul ştiinţei. Nu mai aveam nimic de împărţit cu el. Când treceam prin vamă, mi-a oferit un bilet la premiera londoneză a filmului The Unbelievers, în care apare alături de faimosul ateu Richard Dawkins.**

**Atunci când Fundaţia John Templeton[14] (al cărei motto este „Investim în Marile Întrebări”) l-a întrebat pe Krauss: „Universul are un scop?”, acesta**

**a răspuns: „Puțin probabil”. Apoi a continuat: „Un univers fără scop nu ar trebui nici să ne deprime, nici să dea de înțeles că viețile noastre nu au nici un rost. Prin intermediul unei istorii cosmice uluitoare, ne aflăm pe această planetă îndepărtată, într-un colţ îndepărtat al universului, înzestraţi cu inteligență și cunoaștere de sine. Nu trebuie să disperăm, ci să ne bucurăm cu modestie cum știm mai bine de aceste daruri și să celebrăm sub soare scurta noastră existență”.**

**Foarte interesant este că numele lui Aristotel înseamnă „cel mai bun scop”. Prin urmare, ce-aţi spune dacă ne-am urca în bărci, am profita din plin de darurile noastre, găsim cel mai bun scop cu putință și, cum a spus pasagerul aflat întâmplător lângă mine în avion, să celebrăm sub soare scurta noastră existență?**

# 3. Cel mai bun scop

„Scopul meu este să-i ajut pe alţii să-şi găsească un scop în viaţă, să-l învăţ pe fiecare student în parte ca şi cum ar fi propria fiică, să fiu un soţ şi un tată implicat şi să mă bucur de iubire şi de frumuseţe.“

**Victor J. Strecher**

**Când avea nouă ani, viitorul compozitor Samuel Barber i-a scris mamei sale o scrisoare în care îşi anunţa scopul în viaţă: „Să fiu compozitor şi sunt convins că voi fi”. A mai adăugat: „Nu-mi cere să uit acest lucru neplăcut şi să merg să joc fotbal. Te rog”.[1] Cu siguranţă, unii ştiu încă de la începutul vieţii pentru ce anume au fost născuţi; alţii îşi petrec întreaga viaţă fără scop. Unii îl pot avea, dar nu pot să-l exprime.**

**Iată câteva scopuri ale unor persoane foarte cunoscute şi ale unora nu chiar atât cunoscute[2]:**

**„Să fiu cel mai mare saxofonist tenor.”– Dexter Gordon (saxofonist interpret de jazz)**

**„Să contribui cu ceva relevant pentru a mulţumi întregii societăţi, să reduc foametea mondială, să fac lumea un loc mai bun pentru cei care nu s-au născut încă, să instaurez pacea veşnică în lume.” – Gary Lamb (fermier)**

**„Să continui să încerc să înţeleg ceva mai mult universul în care ne aflăm cu toţii, să încerc să mai fac un pas în această nesfârşită căutare. Şi să mă şi**

**distrez pe parcurs.” – Ronald Graham (teoretician al ştiinţelor matematice)**

**„Să uşurez suferinţa şi să dau dovadă de compasiune. Suntem cu toţii implicaţi, căci viaţa este o încercare comună, nu individuală.” – Harry Blackmun (judecător, Curtea Supremă a SUA)**

**„Să las ceva în urmă.” – Studs Terkel (autor, Hard Times)**

**„Să-mi las amprenta asupra universului.” – Steve Jobs (cofondator Apple)**

**„Să trăiesc din plin, să experimentez fiecare clipă, conştient, alert şi cu atenţie. Ne aflăm aici, fiecare dintre noi, pentru a ne scrie propria poveste – şi ce poveşti interesante ies!” – Madelaine L’Engle (autoare, A Wrinkle in Time)**

**„Să fiu solidar cu cei săraci şi să încerc să fac ceva în privinţa asta.” – Gustavo Gutierrez (preot catolic peruan)**

**Nu toate scopurile sunt atât de nobile şi motivante; unele au un farmec aparte. José Martinez, şofer de taxi, a răspuns la această întrebare cu „Să mor, doar să trăiesc şi să mor. Trăiesc din taximetrie. Mai şi pescuiesc, ies cu iubita în oraş, îmi plătesc impozitele, citesc puţin, şi apoi mă pregătesc să mor… Viaţa nu înseamnă nimic”.**

**Merg des cu taxiul şi de multe ori intru în vorbă cu şoferii. Uneori îi întreb dacă au un scop în viaţă. Răspunsurile lor surprinzătoare, adesea înduioşătoare, mă lasă fără cuvinte iar şi iar: „Mă aflu în ţara asta, lucrez douăsprezece ore pe zi ca să le asigur un viitor copiilor mei. Ei vor fi primii**

**din familie care merg la facultate". Povestesc aceste lucruri în prima zi de curs în fiecare semestru de iarnă la Universitatea Michigan şi, fără excepţie, câţiva din prima mea generaţie de studenţi vin la mine după curs şi-mi vorbesc despre părinţii lor, care au lucrat astfel ca ei să poată merge la facultate.**

**Copiii care au trecut prin situaţii dificile, fie că au fost foarte bolnavi, fie că au fost intimidaţi sau abuzaţi, adesea intră la facultate cu o motivaţie foarte puternică. Fiica mea Julia a mers la şcoala de asistente pentru a învăţa să-i ajute pe alţii care erau foarte bolnavi. I-a scris odată într-un e-mail unui coleg de şcoală: „Singurul lucru care mă face să mă menţin pe linia de plutire este că am un obiectiv în viaţă şi sunt hotărâtă să-l îndeplinesc".**

**Jason Gaes, diagnosticat cu cancer în copilărie, a reacţionat scriind My Book for Kids with Cansur – la vârsta de şase ani! Scopul său era**

**să fiu medic şi să am grijă de copiii cu cansur, astfel încât atunci când îmi vor spune „Dr. Jason, uneori mi-e teamă că am să mor" sau „Nici nu-ţi închipui cât este de ciudat să fii singurul copil chel din toată şcoala", să le pot răspunde: „Ah, dar ştiu. Când eram mic am avut şi eu cansur. Şi uite ce păr am acum. Într-o zi, o să-ţi crească şi ţie părul la loc".**

**Scopurile sunt adesea mai curând aspiraţii decât lucruri practice – ţinte care nu pot fi niciodată atinse, ca „visul imposibil" al lui Don Quijote. Şi totuşi, când mă gândesc la scopurile menţionate mai sus, mă surprinde că „gradul lor de dificultate" este mai puţin important decât pasiunile pe care le alimentează. Fermierul Gary Lamb e posibil să nu „reducă foametea din lume" niciodată, dar îţi dă sentimentul că el crede cu adevărat în scopul său şi trăieşte o viaţă mai bună din acest motiv. Jason Gaes nu a ajuns medic (a devenit jucător profesionist de golf!), dar poţi simţi pasiunea scopului său – şi sunt absolut sigur că acest lucru l-a ajutat să supravieţuiască cancerului.**

**Într-un sens mai larg, spiritual, această pasiune apare descătuşând „daimonul interior", despre care am discutat în capitolul anterior. Poate părea un lucru extrem de dificil, mai ales pentru cei ce se întreabă cum să găsească şi să urmeze un scop mai puternic în viaţă. Prin urmare, ca să**

**restrângem noţiunea de scop la elementele sale cele mai simple, propun să ne gândim la acesta ca fiind o misiune de ordin superior, cu valoare profundă.**

## SCOPUL CA MISIUNE

**Avem multe obiective importante în viaţă – să intrăm la o facultate bună, să călătorim către o anumită destinaţie, să economisim o oarecare sumă pentru pensie –, dar şi obiective mai mici, de zi cu zi, ca, de exemplu, tunderea gazonului sau cumpăratul laptelui pentru micul dejun de a doua zi.**

**Cercetătorii ştiu de ani de zile că stabilirea unui obiectiv, indiferent de calibrul acestuia, produce mai multe schimbări ale comportamentului, motivaţie, efort, concentrare şi persistenţă comparativ cu un simplu „dă ce ai mai bun”.[3] De exemplu, aş putea probabil să te determin să-ţi ţii respiraţia semnificativ mai mult timp dacă ţi-aş pune în faţă un cronometru setat pentru o anumită perioadă decât dacă ţi-aş spune pur şi simplu să-ţi ţii respiraţia cât poţi de mult.**

**Un lucru este uimitor în stabilirea obiectivelor: cu cât sunt mai înalte, cu atât ai rezultate mai bune. Să spunem că vrei să-ţi modelezi partea superioară a corpului şi poţi face în jur de cincisprezece flotări deodată. Stabileşte un obiectiv de zece flotări şi o să le termini fluierând. Douăzeci ar putea fi un efort, dar le poţi face. Dar ce spui de treizeci? Aşa că îţi propui să faci treizeci şi reuşeşti, mă rog, douăzeci şi patru – extrem de greu, dar ai trecut cu bine şi ţi-ai depăşit limitele.**

**Un obiectiv în viaţă poate fi nu numai dificil, ci şi de neatins. În realitate, al meu chiar este. Nu m-am aşteptat vreodată să anunţ „Misiune îndeplinită! Merg la Disney World!” Nu se va întâmpla. Nu mă aştept să îl ajut pe fiecare să-şi creeze un scop în viaţă, să predau fiecărui student în parte ca şi cum ar fi copilul meu. Mi-aş dori acest lucru, dar cred că mă depăşeşte. Cu toate acestea, scopul aspiraţional şi de neatins mă menţine foarte ocupat.**

**Aşa că alege un scop important, măreţ, chiar exagerat! Vreau să mă trezesc**

**dimineața cu scopul în minte și să merg seara la culcare știind că am muncit pentru a mă apropia de el. I-am ajutat pe alții să-și stabilească un scop în propriile vieți? Am petrecut suficient de multe clipe frumoase alături de studenții mei? De soția mea? M-am bucurat îndeajuns de drumul până la birou? Dacă nu, am câteva explicații de dat – mie însumi.**

## OBIECTIVE DIFERITE PENTRU ROLURI DIFERITE

**Viața este complicată. Dar obiectivele nu trebuie să fie. De fapt, cercetătorii care studiază performanța umană au constatat că obiectivele complexe sunt mai ușor de realizat dacă sunt împărțite în unele părți mai simple. Dacă urmărești un înotător olimpic care face o săritură în apă cu spatele de pe trambulină, acest lucru nu te va ajuta probabil să reușești o săritură mai bună. Totuși, dacă împarți actele complexe într-unele mai simple, vei reuși să nu faci o săritură pe burtă.**

**Împărțirea vieții în roluri precise te-ar putea ajuta să-ți alcătuiești un scop: ai un scop legat de familie? Un scop legat de comunitate? Un scop legat de activitatea ta? Iată-l din nou pe al meu: „Să-i ajut pe alții să-și găsească un scop în viață, să-l învăț pe fiecare student în parte ca și cum ar fi propria fiică, să fiu un soț și un tată implicat și să mă bucur de iubire și de frumusețe”.**

**Mi-am propus să includ comunitatea, munca, familia și – de ce nu? – propriul scop („să mă bucur de iubire și frumusețe”). Asta sintetizează per ansamblu scopul meu în viață, iar fiecare componentă reprezintă un obiectiv ce mă motivează în fiecare zi.**

**Din păcate, asta înseamnă și conflicte cât se poate de reale. De exemplu, munca mea presupune mult timp alături de studenți – asta poate însemna mai puțin timp petrecut alături de familia mea. Implicarea în comunitate poate intra în conflict cu munca mea. Și așa mai departe. Dacă îmi dau seama că aloc prea mult timp unuia dintre aspectele scopului meu (de exemplu, munca) în detrimentul altuia (de exemplu, familia), mă întreb dacă asta doresc să fac cu adevărat. Dacă nu, de cel îl fac?**

**Un scop, ca și un obiectiv, te ajută să te concentrezi pe ceea ce este important și să te întrebi ce anume nu este. De exemplu, pentru că sunt o persoană care călătorește frecvent cu avionul, acum câțiva ani am devenit obsedat de acumularea kilometrilor. Mergeam în Asia cu avionul atât de frecvent, încât începusem să visez noi categorii ale statutului de pasager care a parcurs mulți kilometri:**

*Stimate Dr. Strecher,*

*Ne face plăcere să vă informăm că ați atins în acest moment rangul de Quantum Palladium și aveți control complet asupra avionului. Puteți consuma absolut orice din căruciorul de băuturi, puteți mânca toate alunele, pilota avionul, pune muzică disco prin intermediul sistemului PA și puteți dansa cu oricare dintre stewardese.*

*Cu stimă,*

*Noua Linie Aeriană Vic Strecher*

**Dar am început să mă întreb dacă doream cu adevărat ca pe piatra mea funerară să scrie:**

Vic Strecher

**1955–2016**

**Trei trilioane kilometri de zbor**

*„Nu știam că eram alergic la alune!”*

## TESTUL PIETREI FUNERARE

**Când constați că ești derutat între scopuri concurente, îți poți pune întrebarea: „Îmi doresc ca (aici introduceți obsesia curentă) să fie scrisă pe piatra mea funerară?” Vrei să fii cea mai bogată persoană din cimitir? Cea mai atrăgătoare persoană din cimitir?**

**Acum douăzeci de ani, Jerry Hirsch înălța malluri în Arizona ca și cum ar fi făcut floricele. A făcut munți de bani și părea să aibă tot ce își dorea… până când l-a părăsit soția. A căzut într-o depresie severă și a fost chiar spitalizat. Atunci a descoperit cartea lui Viktor Frankl Omul în căutarea sensului vieții.**

**„Mi-a schimbat viața complet”, spune Jerry. „Am început să mă întreb ce avea să scrie pe piatra funerară și mi-am dat seama că o să fie numărul de magazine Kmart pe care le-am construit!” A renunțat la ceea ce făcea și a înființat Lodestar Foundation, care canalizează impactul filantropic prin voluntariat și cooperarea între organizațiile nonprofit. Unul din principiile filosofice ale fundației Lodestar este: „Fericirea poate fi găsită numai identificând și străduindu-te să atingi scopul semnificativ pentru ființa ta”. În 2010, Barron l-a numit pe Jerry unul dintre cei „25 de filantropi care au avut cel mai mare impact”.**

**„Nu fac acest lucru pentru alții”, mi-a pus Jerry când luam prânzul la un vechi restaurant din Philadelphia. „O fac pentru mine! Știu că atunci când îi ajut pe ceilalți sunt fericit.” Acest interes pentru sine pare să-i fi ținut depresia sub control. Recent, a escaladat muntele Kilimanjaro – la cei peste șaptezeci de ani ai săi. În timp ce înfulecam pârjoala, am observat salata verde din care se înfrupta. „Mănânc foarte sănătos”, a spus cu accent newyorkez. „Urăsc mâncarea, dar mă ține în viață mai mult. Mai am multe de făcut înainte de a muri.”**

## SCOPUL CA VALOARE

**Eforturile în vederea realizării unui obiectiv – „marcarea unor puncte” – sunt plăcute și motivante. Dar în lipsa unei valori mai profunde, obiectivele devin repede lipsite de semnificație. Pentru a crea un scop motivant în viață,**

**trebuie să ne întrebăm: Ce este important pentru mine? Ce anume valorizez? În capitolul anterior, am analizat cum aceste întrebări sunt esenţiale în abordarea lui Aristotel asupra stării de bine. Aminteşte-ţi şi accentul pe care îl pune pe capacitatea de acţiune a omului – a fi în măsură de a alege ceea ce apreciem.**

**Dacă am putea să ne întoarcem în timp, am fi probabil uimiţi de cât de puţine opţiuni aveau majoritatea oamenilor de-a lungul vieţii. Regi, regine, faraoni, papi şi hani, cu toţii au impus un cod de valori prin care şi-au construit scopurile – coduri care, în general, erau sub forma: „Să slujească lui (completează cu numele potentatului) sau a fi supus (se va completa cu izgonirea, închisoarea sau tortura)". În vremurile moderne, încă suntem influenţaţi de normele culturale ale trecutului – continuăm să ne împrumutăm de pe acelaşi card de credit expirat –, dar, date fiind alegerile pe care ni le oferă societatea, mulţi sunt de părere că trebuie să ne creăm propriile valori.**

**Este oarecum ca gătitul. Unii dintre noi urmează reţetele din cartea de bucate plină de feluri tradiţionale, verificate în timp. Alţii inventează propriile reţete şi gătesc din nimic. Din experienţa mea, cel de-al doilea grup poate fi împărţit în alte două categorii: pentru început, cei care sunt buni bucătari şi cei care ar trebui să stea departe de bucătărie.**

**Poate cel mai renumit susţinător al creării valorilor de la zero a fost filosoful Friedrich Nietzsche. Afirmând „Dumnezeu a murit!", Nietzsche ne spunea să ne descotorosim de cărţile de bucate. El începe Aşa grăit-a Zarathustra cu alegoria unei cămile care încearcă să înţeleagă lumea. Odată ce cămila are suficientă educaţie şi destule cunoştinţe despre lume (a învăţat să gătească), se transformă în leu (adică, în exemplul nostru devine un bucătar foarte bun). Leul, la rândul său, găseşte şi distruge un balaur, pe solzii căruia sunt gravate cuvintele Tu trebuie. După ce balaurul este înfrânt (cărţile de bucate sunt aruncate), leul se transformă într-un copil: inocent, neatins de norme sociale (sau carne).**

**Dacă ai văzut filmul lui Stanley Kubrick 2001: Odiseea spaţială, o să-ţi aminteşti copilul stelelor, care apare la sfârşitul filmului. Am plecat de la cinema scărpinându-mă în capul meu de doisprezece ani,dar acum înţeleg că acea creatură este de fapt copilul din alegoria lui Nietzsche. Povestea l-a inspirat şi pe Richard Strauss – Also Sprach Zarathustra (se aude aceeaşi**

**muzică atunci când apare copilul stelelor). Influenţa lui Nietzsche asupra lui Kubrick este evidentă în interviul care a avut loc în acelaşi an în care s-a lansat filmul 2001: Odiseea spaţială: „Cel mai înspăimântător lucru despre univers nu e că ar fi ostil, ci că este indiferent, dar dacă reuşim să ne împăcăm cu această indiferenţă, atunci existenţa noastră ca specie poate avea o semnificaţie reală. Indiferent cât de vast ar fi întunericul, trebuie să furnizăm lumina proprie”.[4]**

**În 2014, am fost invitat la un simpozion care a avut loc într-o mănăstire din secolul al XV-lea, într-o pădure îndepărtată din Germania, pentru a vorbi despre scopul în viaţă, în cadrul unei colaborări dintre Universitatea Heidelberg şi oraşul Mannheim. Tema simpozionului era „Să creăm un Mannheim mai sănătos”. În timp ce treceam în revistă beneficiile existenţei unui scop în viaţă şi câteva idei pentru stimularea unui scop mai înalt, unul dintre participanţi a ridicat mâna şi a spus: „Ştiţi, dr. Strecher, este cunoscut faptul că Hitler avea un scop”.**

**Nu era un simplu comentariu. La urma urmei, mă aflam în Germania – o ţară care şi-a pus scopul comun şi solid în spatele unui singur om pentru a crea poate cea mai mare suferinţă din istoria omenirii.II Participantul punea o întrebare fundamentală în ceea ce priveşte scopul: acceptăm un scop ales de oricine? Toate valorile sunt bune? Dacă nu, care sunt bune şi care nu sunt, şi cine decide acest lucru?**

**Să răspundem întrebărilor cu un avertisment: filosofia, ca şi gătitul, poate fi un lucru periculos. Un scop greşit poate avea urmări îngrozitoare. A SE MANIPULA CU GRIJĂ! Prin urmare, cum putem gestiona scopul cu grijă? Şi aici, tot Aristotel ne scoate din impas, oferindu-ne geamanduri, în funcţie de care să ne orientăm ambarcaţiunea. Care sunt virtuţile pentru care ar trebui să avem cea mai profundă apreciere? Răspunsul său: curaj, cumpătare, generozitate, măreţie, dreptate, ambiţie, caracter, sinceritate, inteligenţă, prietenie şi modestie.**

**„Măreţie”? Mă rog, acest lucru ar fi putut fi relevant pentru cel mai de seamă elev al său, Alexandru cel Mare, dar ar putea părea puţin ciudat să anunţi în vremurile moderne că doreşti să fii magnific. (Grozav, poate?)**

**Benjamin Franklin, la venerabila vârstă de douăzeci de ani, şi-a creat propria listă. Aceasta cuprindea abstinenţa, tăcerea, ordinea, hotărârea,**

**cumpătarea, hărnicia, sinceritatea, dreptatea, moderaţia, curăţenia, calmul, virtutea şi modestia. Franklin a consemnat respectarea (şi renumitele abateri) acestor valori în fiecare zi, până la moartea sa, la optzeci şi patru de ani. Acestea au devenit baza a ceea ce sociologul Max Weber numea „etică protestantă", precum şi a capitalismului modern.[5] Vedeţi cât de important este să-ţi alegi atent valorile!**

**Să revenim la gătit. Pentru a-ţi crea propria reţetă de viaţă, trebuie să fii un bucătar cu adevărat bun. Vedem mulţi oameni care aleg la întâmplare un scop în viaţă, înainte să înţeleagă prea multe despre lume. Unii au trăit într-o sărăcie lucie şi nu înţeleg lumea. Unii au trăit în comunităţi închise şi nu înţeleg lumea. Unii au devenit teorişti. Unii au devenit lideri mondiali dezastruoşi. Un scop înalt în viaţă rezultă din valori ce reflectă o înţelegere a lumii. Aceasta este esenţa cămilei din alegoria lui Nietzsche: trebuie să învăţăm despre lume, dacă vrem să ne creăm propriile scopuri. Înainte de asta, folosiţi o carte de bucate.**

**Dar, indiferent de cât de multe am văzut şi la câte idei am fost expuşi, nu putem să renunţăm cu adevărat la cartea de bucate. Am fost crescuţi în culturi care promovează anumite valori şi nu putem să le îndepărtăm pur şi simplu din viziunea noastră asupra lumii. Dar putem încerca să înţelegem valorile cu care am fost crescuţi şi, prin această înţelegere, am putea fi în măsură să punem în contrast noi moduri de a vedea lumea faţă de cele cu care am crescut.**

**Din cataloagele istorice ale virtuţilor pe care oamenii le apreciază cel mai mult, specialiştii moderni în ştiinţe sociale au creat multe liste proprii. The World Values Survey este un proiect global de cercetare care studiază periodic valorile şi convingerile oamenilor.[6] În cadrul celui mai recent studiu, unui număr de peste şaptezeci de mii de oameni din cincizeci şi una de ţări li s-a cerut să clasifice importanţa următoarelor valori: independenţă, bogăţie, siguranţă, plăcere, să oferi societăţii, să le oferi celorlalţi, succes, aventură, conformitate, mediu şi tradiţie.**

**Studiul scoate în evidenţă mari diferenţe între ţări. În China, de exemplu, bogăţia şi succesul sunt cu mult mai apreciate decât plăcerea; în Olanda, este valabil opusul. (Pentru că am trăit în Olanda şi am stat în cârciumi pline de oameni beţi criţă şi vopsiţi în portocaliu, pot confirma bucuros acest lucru, cât şi mahmureala şi ce mai vine împreună cu asta.) În Statele**

**Unite, Olanda și China, „să faci ceva în beneficiul societății” se află pe primul loc, în timp ce în Rusia este pe locul al cincilea.**

**Există și diferențe în funcție de sex. În Statele Unite, șansele sunt mai mari ca bărbații să clasifice pe primele locuri independența, bogăția, succesul, plăcerea și aventura, în timp ce femeile, în medie, tind să pună pe primul loc siguranța, societatea, mediul și tradiția. Marte și Venus.III De asemenea, tinerii americani tind să aprecieze mai mult independența, bogăția, plăcerea și aventura.**

**Valorile sunt aliniate cu siguranță și în funcție de înclinațiile politice. În cadrul proiectului de cercetare World Values Survey s-a constatat că, în Statele Unite, conservatorii tind să aprecieze bogăția, securitatea, conformitatea și tradiția, însă liberalii tind să acorde o importanță mai mare mediului. Succesul este apreciat atât de partidele de dreapta, cât și de cele de stânga, dar în principal la capătul extrem al spectrului. Liberalii și conservatorii par să aprecieze plăcerea. (Aparent, hedonismul transcende afilierea politică!)**

**De asemenea, după cum era de așteptat, oamenii bogați din întreaga lume apreciază probabil mai mult bogăția și succesul decât cei care sunt mai puțin înstăriți. Cu toate acestea, una dintre cele mai importante valori la nivelul tuturor țărilor și veniturilor este sprijinirea celorlalți.**

**Acest rezumat ilustrează faptul că țara în care am crescut, sexul și dacă avem sau nu un cont mare în bancă, toate influențează valorile importante pentru noi – și, în cele din urmă, scopul pe care ni-l creăm în viață. Există, evident, mulți alți factori mai generali care ne influențează valorile – apartenența religioasă (dacă e cazul), rasa și originea etnică, educația și multe altele – dar ideea este clară: doar dacă nu am fost crescuți de lupi (care bănuiesc că au propria scară de valori), ni s-a imprimat un set de valori fundamentale pur și simplu în virtutea faptului că am crescut. E greu să fim leul nietzschean și să aruncăm cărțile de bucate, chiar dacă ne dorim asta!**

**Dar, în același timp, dobândim valori și de la alți oameni. Bineînțeles, părinții noștri ne influențează valorile pe măsură ce creștem, dar pe măsură ce devenim adulți și mai interesați de un scop autodeterminat, cine ne inspiră?**

## CE AR FACE BOGIE?

**Aristotel spunea că dobândim virtuțile unei vieți eudaimonice prin copierea personalităților. Imitarea nu înseamnă chiar să încerci să reproduci în totalitate viața altei persoane (un lucru mult prea comun în lumea modernă plină de imitatori și fani) și să utilizezi principiile de viață ale unei persoane pentru dezvoltarea personală.[7] Ne-am putea strădui să copiem independența și duritatea lui Humphrey Bogart, dar chiar trebuie să ne și îmbrăcăm la fel? Să vorbim la fel?**

**Chiar dacă ne îmbrăcăm sau vorbim ca Bogie, nu vom deveni mai duri sau mai independenți; părem doar o persoană care nu vrea să fie ea însăși. Evoluția de la imitare la copiere este perfect exemplificată în comedia lui Woody Allen Mai cântă o dată, Sam. Către sfârșit, Allan Felix (interpretat de Allen) vorbește cu modelul său, Humphrey Bogart (interpretat de Jerry Lacy):**

**Bogart: A fost grozav. Păi, ai reușit într-adevăr să-ți creezi un oarecare stil.**

**Allan: Da, am într-adevăr o oarecare doză de stil, nu?**

Bogart: Ei bine, bănuiesc că nu mai ai nevoie de mine. Nu mai am ce lucruri noi să-ți spun fără ca tu să nu le știi deja.

**Allan: Cred că așa e. Se pare că secretul e să fiu eu însumi. Adevărul este că nu ești… prea înalt și ești cam urât, dar… ce naiba – sunt suficient de scund și de urât ca să reușesc și singur.**

**Bogart: Hm. În sănătatea ta, puştiule!**

**Cu toţii avem nevoie de oameni pe care îi considerăm demni de respect şi să ne întrebăm: „Ce ar face (persoana demnă de respect)?”**

**În 2003, am luat-o pe fiica mea mai mare, Rachel, în Africa de Sud. Lucram pentru Institutul Naţional al Cancerului la un proiect conceput pentru a-i ajuta pe adolescenţii sud-africani să reducă consumul de tutun şi de alte droguri. Ne-am concentrat atenţia în mare parte asupra a trei şcoli: una cu pretenţii, aproape numai pentru albi; o şcoală cu etnii mixte şi una dintr-un orăşel foarte sărac, Gugulethu.**

**Rachel, care la momentul acela avea şaisprezece ani, era editor fotograf la ziarul şcolii (avea să devină mai târziu fotograf al Associated Press în Orientul Mijlociu). M-am gândit că ar putea să mă sprijine în încercările timide de a comunica cu adolescenţii. Şi a făcut-o. Rachel a folosit o tehnică numită „photovoice”, împărţind aparate foto de unică folosinţă unui număr de douăzeci şi patru de adolescenţi, cu o simplă rugăminte: în următoarele patru zile, să fotografieze ceea ce preţuiau ei mai mult.**

**M-am aşteptat să se întoarcă cu fotografii ale unor obiecte. M-am înşelat. Ne-au adus fotografii ale unor oameni.**

**La Gugulethu, rareori vedeam fotografii cu părinţii copiilor. Şi asta pentru că majoritatea muriseră. SIDA luase tribut generaţia părinţilor lor în coşciuge suprapuse pe maşini câte două sau câte trei. Aceşti copii ne arătau fotografiile făcute şi spuneau: „Este antrenorul meu; îmi este ca un tată. Îmi spune să nu beau. Să nu fumez”. „El este vărul meu. Îmi spune că sunt prea frumoasă ca să fumez.” „El este fratele meu. Îmi spune ce trebuie să fac.” „Aceasta este vecina mea. Se poartă cu mine ca şi cum mi-ar fi mamă.”**

**Imitare. Se întâmplă peste tot. Vizitând căminele (adesea cutii din tablă ondulată) acestor adolescenţi, i-am întâlnit pe mulţi dintre subiecţii din fotografii – antrenori, veri, fraţi şi vecini. Aceştia meritau cu adevărat să fie copiaţi. Chiar şi în mediul ăsta, aparent fără speranţă, oamenii căutau valori care să dea sens vieţii. În Gugulethu, cei care nu aveau astfel de**

**oameni lângă ei erau pierduţi. După cum a spus, emoţionant, un adolescent: „Nu aş putea să-mi trăiesc viaţa fără ei”.**

**Am observat că pe măsură ce elevii discutau despre oamenii pe care îi apreciau deveneau mai puţin defensivi. Exprimarea valorilor deschidea o portiţă către problemele lor, către speranţele lor şi către dorinţa lor de a avea o viaţă mai bună.**

## AFIRMAREA VALORILOR

**Oamenii care au un scop puternic în viaţă au şanse mai mari să trăiască mai mult şi să aibă o viaţă mai sănătoasă. De ce? Unul dintre motive ar putea fi că adoptă un comportament sănătos şi sunt mai dispuşi să-şi schimbe obiceiurile nesănătoase. De ce? Răspunsul ar putea avea legătură cu valorile componente ale scopului.**

**Când ni se spune că trebuie să schimbăm ceva în viaţa noastră – să devenim mai activi fizic sau să renunţăm la fumat –, adesea devenim defensivi:**

**„Inima mea are doar un anumit număr de bătăi. De ce să o fac să bată mai rapid?”**

**„Păi dacă ar fi să pun cap la cap toate ţigările pe care le-a fumat unchiul meu, ar ajunge până la Lună şi înapoi… şi până la urmă a sfârşit lovit de un autobuz! Avea nouăzeci şi opt de ani şi chiar şi după ce a murit a fost nevoie să-i strivească plămânii ca să nu mai funcţioneze!”**

**Dacă îi cerem mai întâi unui fumător să aibă în vedere valorile profunde, esenţiale, acesta devine mai puţin defensiv şi mai dispus să se gândească să renunţe. În ultimul deceniu, s-au făcut zeci de studii despre impactul**

**autoconfirmărilor asupra reducerii defensivei în faţa schimbării. S-a dovedit că afirmarea valorilor fundamentale a redus rezistenţa faţă de îmbunătăţirea activităţii fizice şi a dietei, renunţatul la fumat şi reducerea consumului de alcool sau expunerea excesivă la soare, printre alte comportamente de autoperfecţionare.**

**Aceste constatări sunt importante pentru specialiştii din domeniul sănătăţii publice, care adesea folosesc mesaje generatoare de spaimă în încercarea de a trece de atitudinea defensivă. În afară de mesajele referitoare la sănătate, gândiţi-vă la peroraţiile supărătoare ale politicienilor şi experţilor în talk-show-uri. Înspăimântarea şi ţipetele în general nu funcţionează – oamenii reuşesc în mod remarcabil să-şi apere ego-urile şi să-şi construiască mecanisme complicate pentru a face acest lucru. Afirmarea valorilor esenţiale este o abordare pozitivă a schimbării comportamentului. Societatea Temperanţa şi polemiştii politici s-ar putea să nu fie de acord, dar analizându-ne valorile – această componentă centrală a scopului – începem să ne găsim pe noi înşine, neumbriţi de atitudinea defensivă.**

## ÎN CĂUTAREA DAIMONULUI INTERIOR

**În capitolul anterior, am pomenit de figurinele din aur ascunse în busturile antice, din lut, ale zeilor greci şi care aveau scopul de a reprezenta daimonul sau sinele interior. Echipa noastră de cercetători a dorit să afle în ce mod funcţionează în creier afirmarea valorilor esenţiale: dacă afirmarea valorilor activează „sinele” şi dacă această activare duce la o schimbare de comportament.**

**În frunte cu cercetătorul Emily Falk[8], de la Universitatea Pennsylvania, am început cu o parte a creierului deja identificată, relaţionată cu „sinele”.[9] Se află într-o zonă numită cortexul ventromedial prefrontal, cunoscută sub denumirea de vmPFC. Este uşor de găsit: pune-ţi mâna pe frunte, chiar între ochi sau puţin mai sus. La aproximativ 2,54 centimetri în interior se află vmPFC. Când oamenii procesează informaţii referitoare la sine, partea aceasta a creierului devine activă.**

**Apoi trebuia să studiem un comportament. Am invitat la studiu un grup de persoane sedentare, care aveau să beneficieze în urma activităţii fizice, şi i-am dat fiecăreia un accelerometru, ca să măsoare schimbările de activitate. După o săptămână în care am aflat despre tiparele de activitate ale fiecărui participant, le-am făcut un RMN. În timp ce le scanam creierul, i-am rugat pe jumătate dintre aceştia să se gândească la valorile pe care le apreciau cel mai mult. De exemplu, i-am cerut unei persoane credincioase să „se gândească la un moment în care valorile religioase ar putea să-i dea un scop în viaţă”. Participanţii din grupul de control au fost rugaţi să se gândească la valorile de care le păsa cel mai puţin.**

**Apoi, pe parcursul a patru săptămâni de la sesiunea de RMN, în timp ce le monitorizam în continuare activitatea fizică, le-am transmis zilnic tuturor participanţilor mesaje de intensificare a activităţii. Participanţii din grupul care îşi afirma valorile au primit şi mesaje referitoare la valorile lor cele mai importante, în timp ce membrii grupului de control au primit mesaje privind valorile cel mai puţin importante.**

**Rezultatele au confirmat cât se poate de clar ipotezele noastre iniţiale: în comparaţie cu grupul de control, cei din grupul care avea în vedere cele mai importante valori esenţiale au înregistrat o activare mai mare a vmPFC – partea creierului referitoare la sine – şi au continuat să-şi intensifice activitatea fizică în cursul următoarei luni. De fapt, cu cât era mai activat vmPFC, cu atât era mai intensificată activitatea fizică în cursul următoarei luni. Afirmarea valorilor esenţiale pare să „ne deschidă mintea” către schimbare.**

**Dar ce înseamnă să ne deschidem mintea? Ce se întâmplă cu „sinele” când ne gândim la valorile fundamentale? În cadrul unui studiu fascinant intitulat „De ce atunci când scriem despre valorile importante ni se diminuează reacţia defensivă?”, psihologul Jennifer Crocker şi colegii săi le-au cerut participanţilor la studiu fie să scrie despre cele mai importante valori şi de ce aveau sens pentru ei (grupul care îşi afirma valorile), fie să scrie despre valorile cel mai puţin importante pentru ei şi de ce ar putea fi importante şi pline de sens pentru alte persoane (grupul de control). Apoi, subiecţilor li s-a cerut să aprecieze cum i-a făcut să se simtă eseul pe care l-au scris. La finalul studiului, au testat reacţia defensivă a participanţilor. Subiecţii care şi-au afirmat cele mai importante valori au simţit dragoste, relaţionare şi empatie, iar aceste sentimente transcendente le-au diminuat**

**reacţia defensivă.**

## CEEA CE CONTEAZĂ MAI MULT

**Scopurile vieţii menţionate la începutul acest capitol reprezintă obiective, dar cel mai important lucru este că sunt produsul unor valori considerate foarte profunde. Scopurile lui Samuel Barber şi ale lui Dexter Gordon reflectă valorile artistice ale creativităţii şi exprimării libere. Pentru Gary Lamb şi Harry Blackmun, sunt valorile pro-sociale – compasiune şi empatie. Pentru Madeleine L'Engle, sunt valorile spirituale, acelea de a trăi viaţa din plin şi în prezent.**

**Mulţi oameni confundă sau amestecă „scopul" cu „sensul" în viaţă. Este o diferenţă destul de importantă. Sensul în viaţă pune întrebarea: „De ce mă aflu aici?" Aşa cum vom discuta mai târziu, răspunsurile la această întrebare variază în mare măsură, şi poate fi chiar „Fără motiv". Scopul în viaţă se referă la ceea ce apreciem mai mult şi viaţa plină de semnificaţie răspunde la întrebarea dacă trăim pentru ceea ce contează cel mai mult.**

**Prin urmare, ce contează cel mai mult pentru tine? Aşa cum am discutat în acest capitol, valorile noastre sunt produsul mediului cultural, al educaţiei şi al experienţei noastre privitoare la condiţia umană. Când ne gândim la aceste valori, facem primul pas către viaţa plină de semnificaţie.**

## IDENTIFICAREA SCOPULUI

**Iată un ghid în şase paşi care te-ar putea ajuta să-ţi descoperi scopul în viaţă:**

**Pasul 1: Ia în considerare ce contează mai mult pentru tine. Iată o listă de valori esențiale. Din această listă, alege trei la care ții cel mai mult în viață. Dacă ai o valoare care nu se regăsește în listă, începe și folosește-o pe aceea.**

| | | |
|---|---|---|
| Realizare | Independență | Securitate |
| Comunitate | Bunătate | Autocontrol |
| Creativitate | Relații | Spiritualitate |
| Plăcere | Reputație | Tradiție |
| Competență | Responsabilitate | Vitalitate |

**Odată ce ai selectat primele trei valori, reflectă puţin sau, mai bine, scrie motivul pentru care fiecare valoare în parte este importantă pentru tine. (Acest lucru va activa zona vmPFC – partea creierului asociată „sinelui”.)**

**Pasul 2: Gândeşte-te la o persoană sau la mai multe pe care ai dori să le urmezi (nu să le imiți). Cineva din familie? Un personaj istoric? O persoană publică? Un personaj de desene animate? Este scopul tău şi poți alege orice combinaţie de persoane dorești. Însă, fie că este mătuşa Sue, Amelia Earhart, Humphrey Bogart sau Bugs Bunny, adu-ți aminte, ca să-l parafrazez pe Kurt Vonnegut, ești cine alegi să fii, prin urmare, fii atent cine alegi să fii.**

**Pasul 3: Fă testul pietrei funerare. Exact – desenează o piatră funerară, scrie-ți numele pe ea, scrie şi data naşterii. La data morţii, scrie „ASTĂZI”. Care ar fi epitaful tău? Ce ți-ai dori să spună oamenii despre tine la ceremonia de înmormântare?**

**Pasul 4: Acum, după ce ai înţeles mai bine cum merg lucrurile şi eşti oarecum într-o legătură mai strânsă cu daimonul tău interior, pune-ți întrebarea: „Care sunt obiectivele din viaţa mea care contează cel mai mult?” Pentru a simplifica lucrurile, le-ai putea împărți în obiective personale, de familie, de muncă (sau şcoală) şi obiective comunitare, pe care le apreciezi extrem de tare. Pentru idei, ai putea să revii la începutul acestui capitol şi să te uiți peste scopurile altora (observă că toate încep cu „Să…”).**

**Pasul 5: Adună aceste obiective valoroase într-un scop de viaţă per ansamblu. În acest punct, trebuie să te opreşti şi să-ți pui întrebarea: „Oare acest scop mă depăşeşte?” Pune-ți această simplă şi veşnică întrebare: „Ca să ating acest obiectiv, îi voi trata pe ceilalți aşa cum mi-ar plăcea şi mie să fiu tratat?” Asigură-te că faci alegerea corectă.**

**Pasul 6: Obișnuiește-te cu alegerea. Afișează scopul într-un loc unde îl vezi în fiecare zi. Fii sigur că-l poți spune cu voce tare atât pentru tine însuți, cât și pentru alții. Propune-ți să împărtășești scopul cu cei apropiați. Dacă scopul nu este pentru tine, schimbă-l înainte să se potrivească.**

**Acum deții cea mai importantă mărturie a vieții tale. Aceasta definește cine ești. Am adunat mii de scopuri de-a lungul activității mele. Până acum, nu am întâlnit două la fel. Este amprenta ta. ADN-ul tău. Este declarația care te diferențiază de șeful tău, de copilul străzii din Mumbai și de nemernicul de cumnat. „Cel mai bun scop" devine factorul motivațional interior, cel care îți pune în mișcare creierul, astfel încât să depășești dezordinea din viață și să te concentrezi asupra lucrurilor care contează cel mai mult.**

**Se pare că Hitler era un mare admirator al lui Nietzsche – există o fotografie cu Hitler privind cu admirație și respect o statuie de-a filosofului –, prin urmare, mulți presupun că Nietzsche a fost primul pro-nazist. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Supermanul (Übermensch) lui Nietzsche în mod sigur rezona cu viziunea lui Hitler asupra rasei superioare, dar Nietzsche era, după cum spunea chiar el, „anti-antisemit". A fost, de fapt, unul dintre susținătorii mișcării sioniste de la începutul secolului XX.**

**Bineînțeles, aceste tendințe se bazează doar pe valorile medii. Mulți dintre oamenii din viața noastră (cel puțin din a mea) nu se încadrează deloc în acestea.**

# 4. Transcendența sinelui

**„Numai în măsura în care o persoană trăiește această transcendere a propriei existențe umane este cu adevărat umană sau devine propriul sine. Devine astfel nu ocupându-se de dezvoltarea personală, ci uitându-se pe sine și dăruindu-se, neglijându-se pe sine și concentrându-se spre exterior.“**

**Viktor Frankl[1]**

**„Fă-i pe ceilalți membri ai trupei să arate și să sune bine. Ajută-i să dea ce au ei mai bun; asta este misiunea ta.“**

**Chrissie Hynde[2]**

**Cu o lungime de aproximativ 3 540 de kilometri, traseul montan din Apalași se întinde din Georgia până în Maine. Pentru a parcurge întregul traseu, majoritatea pornesc la drum la începutul primăverii și termină vara târziu sau la începutul toamnei – o perioadă de aproximativ cinci până la șapte luni. Asta înseamnă aproximativ 20 de kilometri pe zi, în fiecare zi – un parcurs semnificativ. Se estimează că mai puțin de unul din cinci excursioniști au finalizat călătoria. Terenul, boala, rănile și condițiile meteorologice extreme fac din această drumeție o adevărată provocare.**

**Se pare că nimeni nu i-a spus lui Jennifer Pharr Davis cât poate să însemne traseul în Apalași.[3] Sau, dacă i s-a spus, nu a ascultat. Pharr Davis dorea să depășească recordul de viteză în parcurgerea traseului. Pentru a face acest lucru, trebuia să acopere o medie de aproximativ 72 km pe zi, timp de patruzeci și șase de zile.**

**În ciuda pregătirilor serioase, Pharr Davis a cedat la numai douăsprezece zile de drumeție. Inflamația tendoanelor tibiei și patru zile la rând de diaree au epuizat-o complet. După cum povestește: „Îmi ieșisem deja din ritm și m-am gândit «că nu aveam cum să ating recordul». M-am dat bătută”.**

**Aproape de următorul punct de control, i-a spus soțului ei, Brew, că renunță. „Brew nu era de acord cu asta.” S-a uitat în ochii lui și atunci a înțeles un lucru care i-a schimbat viața: „Până în acel moment, fusese vorba doar de mine și de record. Eram sclava recordului, numai la asta mă gândeam.”**

**Conștientizarea a declanșat o schimbare majoră a scopului său. „Pur și simplu m-am desprins complet de record. Am pornit în drumeție cu mai multă credință. Doream să-l onorez pe Dumnezeu, să mă întorc la motivele care m-au făcut de la bun început să ador drumețiile – dragostea pentru sălbăticie, dragostea pentru soțul meu și pentru a-mi folosi darul. Mi-am amintit că mă simt cel mai aproape de Dumnezeu atunci când parcurg traseul, de-a lungul și de-a latul, privindu-l ca pe o parte a naturii, când îl iubesc pe soțul meu, când mă bucur de darul cu care sunt înzestrată. Dintr-odată, călătoria nu mai avea nici o legătură cu recordul, nu mai avea legătură cu mine. Totul a devenise un act de venerare a ceva mai presus de mine.”**

**În următoarele treizeci și patru de zile, Jennifer Pharr Davis a atins o medie de peste 75 de kilometri pe zi, depășind recordul cu douăzeci și șase de ore.**

## MAI PRESUS DECÂT TINE INSUȚI

**Jennifer Pharr Davis și-a schimbat perspectiva de la dezvoltare personală la transcendere de sine – și și-a îmbunătățit performanța. Probabil ai auzit de ierarhia nevoilor gândită de Abraham Maslow, fondatorul psihologiei umaniste. În cea mai mare parte a carierei sale, Abraham Maslow a considerat dezvoltarea personală ca fiind punctul culminant al existenței umane – etapa supremă de dezvoltare, care poate fi atinsă numai după ce alte nevoi elementare au fost acoperite, ca de exemplu nevoile fiziologice sau**

**de siguranţă. Acest accent pe autorealizarea individului a vestit apariţia „generaţiei eu” – baby-boomerii preocupaţi de jogging, dietă şi meditaţie (sau de contemplarea de sine, conform spuselor detractorilor), pentru a atinge „autorealizarea” şi „autodefinirea”.**

**Viktor Frankl considera că această concentrare asupra sinelui este narcisistă şi, în cele din urmă, dăunătoare sinelui. A sugerat că adevărata împlinire în viaţă se produce numai când o persoană îşi transcende sinele. În ultima parte a carierei sale, Maslow a înţeles importanţa cuvintelor lui Frankl şi a scris în 1969: „Fiinţa umană complet dezvoltată (şi foarte norocoasă), care funcţionează în cele mai bune condiţii, tinde să fie motivată de valori care transcend sinele. Nu mai este egoistă în vechiul sens al termenului”.[4]**

**Maslow a început să îi studieze pe cei care îşi transcend sinele şi a constatat că aceşti oameni pot să observe mai uşor legături dintre idei diferite, ceea ce-i face inovatori şi descoperitori mai buni. Oamenii de ştiinţă care îşi transcend sinele, a constatat el, demonstrează „modestie, un sentiment de ignoranţă şi de lipsă de importanţă, uluire în faţa imensităţii universului”.[5] Mi se pare extraordinar faptul că Abraham Maslow, la apogeul domeniului său, a schimbat modelul său extrem de popular, afirmând practic: „M-am înşelat”. Cine ar face aşa ceva?**

**Plecând în drumeţie, Jennifer Pharr Davis cunoştea „cum” trebuia abordată încercarea sa. Avea cunoştinţele necesare şi pregătirea potrivită. Şi-a pus chiar şi întrebări – dar nu erau cele potrivite. Pharr Davis a doborât recordul de viteză la drumeţie pentru că, în cele din urmă, a înţeles scopul transcendent care stătea la baza obiectivului.**

**Antrenorii şi profesorii reuşesc, în general, să ofere cunoştinţele şi deprinderile necesare pentru a obţine rezultate, dar marii antrenori şi profesori îşi ajută protejaţii să-şi pună întrebarea potrivită. Îi învaţă pe aceştia înţelepciunea.**

## ANTRENORI TRANSCENDENȚI

**„Ceea ce eşti ca persoană este mult mai important decât ceea ce eşti ca jucător de baschet”, spunea legendarul antrenor de baschet de la UCLA Bruins, John Wooden.[6] Poate vă gândiţi: „E uşor de zis, când îl ai pe Kareem Abdul-Jabbar în echipa de start”. Dar s-ar putea ca marii jucătorii să se fi dus la aceşti mari antrenori pentru că erau în căutarea înţelepciunii, nu numai a trofeelor.**

**Aşa cum spunea Abdul-Jabbar despre fostul său antrenor: „Îşi dorea să câştige, dar nu mai mult decât orice […] Relaţia mea cu el a fost una dintre cele mai semnificative din viaţa mea […] Un profesor desăvârşit, ne-a învăţat că şi ceea ce suntem capabili să facem cel mai bine este o victorie destul de mare şi că nu poţi păşi până nu ai mers de-a buşilea, acel adevăr blând, dar profund despre maturizare”.[7]**

**Poate oare antrenorul transcende victoria? Nu încape îndoială că antrenorii mari sunt extrem de competitivi şi determinaţi să câştige, dar nu mi-a plăcut niciodată afirmaţia lui Red Sanders: „Victoria nu este totul; este singurul lucru”.[8] Cred că celor mai mari antrenori le pasă mai mult de cunoaşterea rezultată din procesul care a dus la victorie decât de victoria în sine.**

**Vă amintiţi cine a câştigat campionatul naţional de fotbal american anul trecut? Eu nu-mi amintesc. Şi nici nu prea mă interesează. Mă interesează însă învăţătura câştigată observând coordonarea efortului, concentrarea şi perseverenţa atunci când sunt combinate cu scopul; la baza acestei orchestraţii care transcende sportul se află cunoaşterea. Victoria nu înseamnă totul sau singurul lucru. Aşa cum a spus Dean Smith, unul dintre antrenorii cu cele mai multe victorii din istoria baschetului universitar: „Dacă faci din fiecare meci o chestiune de viaţă şi de moarte, vei avea probleme. O să cedezi foarte des”.[9]**

## PROFESORI TRANSCENDENŢI

**Recent, un student mi-a cerut un sfat pentru a-şi depăşi dificultăţile în efectuarea calculelor, pe care le considera în acelaşi timp grele şi înfiorător**

**de plictisitoare. Mi-a fost destul de greu să-i dau un răspuns, în timp ce mă gândeam la cel dat de Euclid, cu peste 2 500 de ani în urmă, la solicitarea regelui său de a-i oferi o cale mai uşoară de a învăţa matematica: „Nu există o cale regală către geometrie". Să înveţi detaliile matematicii sau ale unei „ştiinţe grele" poate fi plictisitor şi, da… dificil.**

**Poate nu poţi face matematica mai plăcută, dar o poţi face mai suportabilă. Într-un studiu recent cu un titlu mare, Boring but Important: A Self-Transcendent Purpose for Learning Fosters Academic Self-Regulation[10], David Yeager şi colegii săi au verificat dacă o intervenţie concepută pentru a spori scopul transcendent de a învăţa poate îmbunătăţi mediile obţinute la cursurile STEM (ştiinţă, tehnologie, inginerie şi matematică). Au dat unui grup de elevi de clasa a noua o temă de treizeci de minute a cărei rezolvare era bazată pe web, concepută să promoveze un scop transcendent. Programul, atent gândit, merită să fie descris.**

**La începutul evaluării din cadrul unui trimestru, cercetătorii le-au cerut elevilor să scrie despre nedreptăţile sociale pe care le considerau deosebit de problematice. „Uneori, lumea nu este dreaptă… Exemplificaţi câteva căi prin care consideraţi că lumea ar putea fi un loc mai bun." Exerciţiul le-a oferit apoi elevilor un mesaj normativ: „Mulţi elevi ca voi" au fost motivaţi să înveţe „astfel încât să poată aduce o contribuţie pozitivă în lume". În final, elevilor din acest grup li s-a cerut să scrie o mărturie adresată viitorilor elevi privind scopul lor de a învăţa. Iată câteva dintre aceste mărturii:**

**„Mi-ar plăcea să lucrez pe un post de cercetător genetic. Aş folosi această muncă pentru a îmbunătăţi omenirea, eventual prin aplicarea ingineriei la recolte, pentru a produce mai multă hrană, sau ceva de genul ăsta."**

**„Consider că educaţia în şcoală îmi va oferi deprinderile şi cunoştinţele necesare pentru a supravieţui. Ştiinţa îmi oferă o bază solidă în carierea mea din domeniul ingineriei mediului. Îmi doresc să pot rezolva problemele noastre energetice."**

**În comparaţie cu elevii de clasa a noua care au primit un exerciţiu de control, cei care au primit tema referitoare la scop au obţinut note semnificativ mai mari la cursurile STEM cu ocazia evaluării de la sfârşitul trimestrului. Un lucru şi mai important, elevii care avuseseră iniţial medii slabe au fost cei care au reacţionat extrem de bine la intervenţie.**

**Ar fi bine ca profesorii să-şi ajute elevii să-şi transcendă interesul dincolo de a obţine pur şi simplu o notă mare? Numeroase studii de cercetare şi propria experienţă de predare spun da. De fapt, cu cât elevii se concentrează numai asupra notei, cu atât au rezultate mai puţin bune. Văd elevi care se implică şi au rezultate mai bune la şcoală atunci când încearcă să stăpânească materia având un scop în minte.**

**Nu-i vedem de obicei pe profesorii care predau materiile STEM să discute modul în care stăpânirea unei materii duce la rezolvarea unor probleme sociale mai ample, dar dacă această discuţie ar deveni punctul de pornire al învăţării acestor subiecte dificile? Ce-ar fi dacă valoarea ar fi direct inclusă în instruire?**

## TRANSCENDENT VERSUS EGOIST

**Se spune că oamenii sunt egoişti de la natură şi că ar trebui să fie învăţaţi – de către părinţi, şcoli, biserici – să devină transcendenţi, altruişti şi empatici. Dintr-o perspectivă evoluţionistă, nu profită oare oamenii cel mai mult din faptul de a fi egoişti? Sau întrebarea inversă, dacă transcendenţa sinelui face parte din natura lucrurilor vii, de ce nu acţionează animalele în acest sens?**

**De fapt, aşa acţionează. Biologul Frans de Waal, care studiază comportamentul altruist în rândul delfinilor, balenelor, elefanţilor, cimpanzeilor şi cimpanzeilor pitici, e de părere că „actualmente, există din ce în ce mai multe dovezi în sensul că în creier există conexiuni pentru legăturile sociale şi că acelaşi mecanism empatic care se presupune că stă la baza altruismului uman ar putea reprezenta fundamentul altruismului altor animale“.[11]**

**Delfinii, balenele şi elefanţii sunt creaturi maiestuoase. Dar când ne gândim la comportamentul empatic, cu siguranţă nu ne vine în minte şobolanul. Poate ar trebui. Recent[12], într-un studiu important, cercetătorii au început prin a introduce un şobolan într-o cuşcă. Un al doilea şobolan a fost ulterior închis într-o cuşcă mai mică, goală, înăuntrul celei mari. După un pic de antrenament, primul şobolan a reuşit să-l elibereze pe cel de-al doilea şi a făcut-o aproape de fiecare dată. Foarte interesant este că primul şobolan făcea acelaşi lucru chiar şi când se punea în cuşca exterioară o cutie cu fulgi de ciocolată (pe care şobolanii îi adoră)! Întâi elibera şobolanul închis în cuşcă şi apoi împărţeau fulgii de ciocolată. S-ar părea că acest comportament transcendent depăşeşte rasa umană.**

**Chiar este nevoie să-i pregătim pe copii să devină transcendenţi? S-a dovedit că oamenii de ştiinţă au observat comportamentul altruist la nou-născuţi, chiar înainte ca astfel de valori să poată fi învăţate conştient. Cercetările arată că bebeluşii de paisprezece luni au un comportament altruist, ce se manifestă în mod natural – bebeluşii se ajută între ei să apuce obiecte la care e greu de ajuns sau să deschidă dulapuri. Fac asta fără nici un fel de recompense din partea adulţilor. De fapt, din exterior, recompensele din partea adulţilor pot chiar să afecteze comportamentul.[13]**

**Studiile care demonstrează că suntem programaţi genetic să fim empatici şi altruişti contrazic multe perspective religioase occidentale. La şcoala de duminică am fost învăţat că ne-am născut cu „păcatul originar” şi că religia s-a născut pentru a ne aduce pe calea cea dreaptă şi pentru a deveni oameni mai buni.**

**Recent, am mers cu un preot hindus într-unul dintre locurile cele mai frumoase şi mai liniştite din lume: Bali. Când i-am spus despre educaţia pe care am primit-o la şcoala de duminică, preotul s-a amuzat copios. „În filosofia noastră, te naşti cu atman, adevăratul sine interior. Expunerea la lume este cea care ne face păcătoşi.” (Apropo, „atman” sună oarecum asemănător cu „daimon-ul” lui Aristotel, nu-i aşa?) Am auzit nenumăraţi părinţi spunând: „Nu suntem chiar atât de religioşi, dar îi ducem pe copii la biserică, ca să înveţe ce e bine şi ce e rău”. Dacă, după cum arată studiile, copiii se nasc deja cu binele, nu este oare răspunderea noastră să lăsăm aceste virtuţi să înflorească?**

**Există oare un dezavantaj în comportamentul pur altruist? În cartea sa**

**Give and Take[14], psihologul Adam Grant de la Universitatea Pennsylvania arată că a dărui pur altruist are urmări semnificative, ca de exemplu să fii fraierul de care ceilalţi profită mereu, şi nu este benefic pe termen lung.**

**Grant vorbeşte despre cum e să fii otherish – săritor şi altruist, păstrându-ţi în acelaşi timp obiectivele –, adică să creezi o situaţie reciproc avantajoasă. Scopul muncii mele – „să predau fiecărui student ca şi cum ar fi propria mea fiică" – îmi poate crea probleme. Pe măsură ce se duce vorba despre acest scop în facultate, mă trezesc cu zeci de studenţi, în fiecare săptămână, care doresc să vorbească cu mine. Dacă nu sunt atent şi otherish, scopurile mele care au legătură cu familia, munca şi propria persoană vor începe să aibă de suferit. Prin urmare, trebuie să stabilesc limite şi să găsesc strategii pentru a-mi ajuta studenţii fără a-mi umple în mod necesar zilele cu întâlniri.**

**Mai importantă decât stabilirea limitelor este totuşi crearea de legături între scopuri. O familie care face voluntariat împreună în comunitate ar putea lega două scopuri. Mulţi oameni leagă scopurile personale şi comunitare cu scopul muncii lor.**

## AFACERI TRANSCENDENTE

**Lângă British Museum din Londra se află sediul Bupa, una dintre cele mai mari companii de asistenţă medicală din lume. Eram acolo pentru o întâlnire cu CEO-ul lor, Stuart Fletcher. Aflasem cu ceva timp înainte că Fletcher are obiceiul să-şi pună fiecare membru al conducerii sub un proiector extrem de puternic şi să-l întrebe care este scopul său. Greaua încercare îmi amintea de propunerea lui George Bernard Shaw de a „ne prezenta în faţa unei comisii o dată la cinci ani şi a ne justifica existenţa […] sub pedeapsa lichidării". În timp ce aşteptam în anticamera sa, mă întrebam ce făcea Stuart Fletcher cu angajaţii care nu erau în stare să-şi definească scopul. Avea oare şi o uşă secretă?**

**Când am intrat în biroul său, am întâlnit un bărbat exuberant, cu ochi strălucitori şi mers săltat. De fapt, îmi amintea de Tigger, din Winnie de**

**Pluş – contrar stereotipului de CEO de clasă mondială. De fapt, nu se încadra în nici un stereotip.**

**Conversaţia noastră a început cu dezbaterea scopului Bupa, care era afişat la vedere în tot sediul: „Vieţi mai lungi, mai sănătoase, mai fericite”. Era în mod evident mai mult decât un slogan inventat de departamentul de marketing. Acest scop nu numai că asigură o busolă etică în deciziile de zi cu zi pe care le iau Fletcher şi oamenii săi, ci îi şi motivează comportamentul personal de a urca pe scări şi a de merge pe jos mulţi kilometri în fiecare săptămână.**

**L-am întrebat de unde îi vine interesul pentru scop. A răspuns încet, cu privirea înceţoşată: „În general, nu discut despre acest lucru, dar când eram copil, fratele meu mai mare a fost omorât într-un accident. Acest lucru i-a distrus pe părinţii mei, iar în ceea ce mă priveşte, moartea sa m-a învăţat că nu suntem aici o veşnicie – viaţa este foarte preţioasă. În scurtul timp cât ne aflăm aici, singura posibilitate e să faci să conteze cu adevărat!”**

**Declaraţia de misiune corporatistă omniprezentă „Să faci lumea un loc mai bun” a devenit practic o glumă. Noi ştim că lucrurile nu stau astfel şi multe persoane din domeniul afacerilor (cei mai sinceri, oricum) mi-au spus: „Obiectivul final al oricărei afaceri este să maximizeze valoarea portofoliului acţionarului”. Dar cum rămâne cu „a face lumea un loc mai bun”? Dar clientul? Angajaţii? Comunitatea? Au şi acestea importanţă?**

**Pentru Ari Weinzweig, au importanţă. Ari, cofondator al Zingerman’s Deli, Roadhouse, Bakehouse şi al altor firme din Ann Arbor, Michigan, a înfiinţat un magazin de delicatese împreună cu partenerul său, Paul Saginaw, într-un spaţiu mic dintr-o zonă nu prea populară a oraşului. Actualmente gestionează afaceri de peste 50 de milioane de dolari pe an.**

**Ari îşi spune „anarhist învechit”.[15] Anarhia, mi-a explicat la o cană de ceai, este din nefericire asociată cu o gaşcă de bolşevici care aruncă bombe. Dar cuvântul înseamnă pur şi simplu „fără ierarhie”, iar abordarea lui Ari în ceea ce priveşte gestionarea afacerilor Zingerman’s exemplifică perfect această abordare contraintuitivă. În primul rând, şedinţele de buget sunt deschise oricărui angajat Zingerman’s. Îl găseşti pe Ari la şedinţe – stă într-o parte sau în spate. Alţii conduc şedinţa şi vorbesc despre succese, probleme şi soluţii. Oricine – de la directori la spălători de vase – poate veni,**

**şi chiar vine, cu soluţii.**

**Cei din Ann Arbor iubesc Zingerman’s: clienţii, angajaţii şi comunitatea. Lanţul este recunoscut şi internaţional. Printre multe alte distincţii, a fost numit de revista Inc. „cea mai cool companie mică din America”. Ari şi Paul au ţinut chiar şi discursul de deschidere la începutul anului universitar 2015 la Universitatea din Michigan. Şi, cu toate astea, dacă mergi să iei cina la Zingerman’s Roadhouse, foarte probabil îl vei vedea pe Ari în tricoul său negru şi în blugi, trecând de la o masă la alta ca să umple paharele cu apă şi să ofere încă o porţie de sos barbecue pentru specialitatea casei, coastele Roadhouse.**

**Declaraţia de misiune a companiei spune totul:**

**Împărtăşim experienţa Zingerman’s**

*Vindem hrană care te face fericit*

*Oferim servicii care te fac să zâmbești*

*Ne urmăm cu pasiune misiunea*

Dăm dovadă de dragoste și grijă în toate acțiunile noastre

*Pentru a îmbogăţi cât de multe vieţi putem.*

**Ari spune că această misiune este baza afacerii lor. „Indiferent cât de**

**pierduți sau frustrați ne vom simți, misiunea noastră este întotdeauna acolo, la fel ca Steaua Nordului, care ne ajută să ne ghidăm." Am discutat cu oameni de afaceri care mi-au spus: „Mă rog, e ușor să acționezi așa când ai o companie de 50 de milioane de dolari". Să nu inversăm cauza și efectul. Ari și Paul au început afacerea în felul acesta și au ajuns să aibă succes, la fel cum și antrenorii transcendenți au început astfel și au ajuns să aibă succes, la fel cum oamenii transcendenți au început astfel și au avut succes.**

**Într-o carte cu titlul Firms of Endearment[16], profesorii de științe economice Raj Sisodia, David Wolfe și Jag Sheth au identificat douăzeci și opt de companii pe baza tăriei și dedicării dovedite față de un scop care transcende venitul. Ai auzit de multe dintre aceste companii: REI, Trader Joe's, 3M, Costco. Sunt îndrăgite de clienți, angajați și de comunitățile din jurul lor. În mod deliberat nu au fost selectate pentru acest studiu datorită performanței financiare, ci datorită scopului lor.**

**Sisodia și colegii săi au comparat performanța financiară în perioada 1998–2013 a celor douăzeci și opt de firme din lista lor cu lista Standard & Poor's 500 și cu alte firme selectate din cartea Excelența în afaceri a lui Jim Collins.[17] (Companiile din lista lui Collins au fost selectate, de la Bune spre Extraordinare, pe baza priceperii manageriale și financiare; angajamentul față de un scop transcendent nu a fost unul dintre criterii. Gigantul tutunului Philip Morris, de exemplu, se află pe listă.)**

**La trei ani de la lansarea studiului comparativ, companiile din lista lui Collins aduceau un profit de peste 200% la investiții, mai mult decât dublul performanței atât față de lista lui Sisodia și a colegilor săi, cât și față de companiile din lista S&P 500. Părea, la vremea respectivă, că accentul pe venit, indiferent de scop, aduce un profit mai mare.**

**În 2013, după cincisprezece ani, companiile din lista lui Collins au adus un profit de 263% din investiție, eclipsând total profitul de 118% obținut de firmele din S&P 500. Ține-ți bine portofoliul de acțiuni: în 2013, companiile din lista lui Sisodia au sfârșit prin a aduce profit de 1 681% din investiție !**

**Învățăturile acestui studiu? Cred că putem învăța aceleași lucruri din scopul în rândul indivizilor: că un scop transcendent aduce un beneficiu mai mare. E și mai distractiv.**

**În celebra sa carte Working[18], Studs Terkel spunea că munca „înseamnă şi căutare, a sensului de zi cu zi, cât şi a pâinii zilnice, a recunoaşterii, cât şi a banilor, a uimirii, mai degrabă decât a amorţelii; pe scurt, a unui fel de viaţă, mai curând decât a unui fel de moarte, de luni până vineri". Şi totuşi, amorţeala şi moartea reprezintă situaţia în care se află majoritatea angajaţilor din firme.**

**Un studiu Gallup[19] din 2013 asupra angajaţilor americani a constatat că aceia care sunt implicaţi în activitatea lor înregistrează un absenteism cu 37% mai redus decât angajaţii neimplicaţi. Din nefericire, au constatat de asemenea că şapte din zece angajaţi „nu sunt implicaţi" sau sunt „neimplicaţi activ" în activitatea pe care o desfăşoară şi că aceştia sunt cu mult mai predispuşi unor probleme cronice de sănătate. Studiul a demonstrat că modalitatea principală de a reduce neimplicarea este concentrarea asupra scopului organizaţiei.**

**Dacă le arătăm angajaţilor că acţiunile lor îi afectează pe alţii, este posibil să se genereze comportamente transcendente – şi să salvezi vieţi. Într-un studiu[20] de primă calitate, Adam Grant şi colegul său David Hofmann au comparat eficienţa a două indicatoare diferite pentru a încuraja cadrele medicale din spitale să se spele pe mâini. Au constatat că un indicator care sublinia scopul autotranscendent al siguranţei pacientului („Igiena mâinilor previne îmbolnăvirea pacienţilor") a avut ca rezultat folosirea gelului dezinfectant în proporţie de 45% mai mare, în timp ce indicatorul care punea accent numai pe scopul personal („Igiena mâinilor te apără de boli") a avut ca rezultat folosirea a cu 4% mai puţin săpun!**

## TREBURI MURDARE

**Dar dacă ai o slujbă plicticoasă, prost remunerată, fără satisfacţii profesionale? Cum poţi găsi „sensul de zi cu zi şi, în acelaşi timp, pâinea zilnică"? Îmi amintesc de o poveste veche despre doi zidari, pe care cineva i-a întrebat de ce îşi fac datoria. Unul spune: „Păi, primesc un ban pe cărămidă". Celălalt spune: „Construiesc o catedrală". Jane Dutton, profesor la Facultatea de Ştiinţe Economice din cadrul Universităţii din**

**Michigan, studiază diferența dintre a lucra pentru un bănuț și ceea ce numește ea „job crafting”.**

**Jane și colegii săi[21] i-au intervievat odată pe îngrijitorii din cadrul Sistemului de Sănătate al Universității din Michigan și au constatat că, într-adevăr, mulți lucrau doar pentru bani. Alții, totuși, își transformau munca în ceva transcendental. „Fac parte din echipa medicală”, a spus unul dintre îngrijitori. „Pun o floare proaspătă în fața unui pacient care este în comă. Dacă se mai trezește, primul lucru pe care-l va vedea va fi ceva frumos.” Fiica mea Julia a petrecut foarte mult timp în spital și, din când în când, vedeam câte un infirmier care citea o carte unuia dintre pacienții ai cărui părinți nu aveau niciodată timp să vină în vizită.**

**Cercetătorii i-au întrebat pe îngrijitori care era cea mai grea parte a muncii lor. Toți au răspuns că ceruitul podelelor – o muncă grea, care presupune întâi desprinderea cerii vechi, apoi înlocuirea acesteia cu cea nouă, care trebuie să se usuce. Dacă pășești pe ceara udă, se duce totul de râpă și trebuie să o iei de la capăt. De aceea puneau indicatoare pe care scria „Ceară proaspătă. Nu călcați”.**

**Apoi au întrebat dacă a călcat cineva pe ceară. „Doctorii”, era răspunsul obișnuit. „Și când călcau pe podeaua udă”, a spus un îngrijitor, „parcă m-ar fi călcat pe mine în picioare”. O organizație care reușește să-i facă pe angajați – chiar și pe aceia care au locuri de muncă oribile – să se alinieze cu scopul său le poate mări productivitatea, reduce absenteismul și crește implicarea acestora în munca pe care o fac. Cel puțin munca lor va fi mai puțin oribilă.**

**Marile corporații organizează adesea seminarii care presupun ca toți noii angajați să învețe o declarație de misiune siropoasă și să privească un video inspirațional sau mai multe, cu muzică foarte sentimentală à la urmașii lui Kenny G și John Tesh. Apoi, un angajat de la Resurse Umane îi roagă să descrie în ce mod misiunea reflectă aspirațiile lor. Omorâți-mă acum!**

**Ca și în cazul oamenilor, scopul organizațional trebuie să fie autentic și să fie trăit zilnic, ca un proces dinamic. Așa cum Sisodia și colegii săi au constatat la nivel organizațional, iar Jane Dutton și colegii ei au constatat în cazul îngrijitorilor din spital, scopul în muncă poate crea un venit mai mare și o satisfacție profesională sporită: o situație în care toată lumea are de**

**câştigat.**

## TRANSCENDENȚA TA

**Încearcă să pui în balanţă cele de mai sus cu propria-ţi viaţă. Iată un test pe care poți să-l faci: Vorbești mereu numai despre nivelul antigenului specific prostatei sau despre valoarea colesterolului tău? Te plângi tot timpul de chelneriţele nepoliticoase şi vânzătorii indolenţi sau de acea rudă sau coleg de birou care te critică mereu? George Bernard Shaw spunea: „Aceasta este adevărata bucurie a vieţii, să fim folosiţi în slujba unui scop pe care noi înşine să îl socotim peste măsură de însemnat […] să fim o forţă a naturii, şi nu un jalnic şi egoist ghemotoc de tristeţi şi nemulţumiri”.[22]**

**E foarte uşor să ne petrecem viaţa lamentându-ne şi dând vina pe alţii. În cele din urmă, oamenii renunţă la a se plânge şi găsesc bucuria de a trăi – când sunt pe moarte. Un studiu recent[23] efectuat pe oamenii care beneficiază de îngrijiri paliative înainte să moară a consemnat următoarele declaraţii despre ultimul stadiu al vieţii lor:**

**„Probabil că aceasta este, cu adevărat, cea mai frumoasă perioadă din viaţa mea. Pentru că văd foarte clar. Totul este foarte amplificat, limpede. Şi cred că există ceva, multe lucruri pe care oamenii le pierd în această lume pământească, în simplitatea vieţii. Simplitatea. Simplu. Uşor. Elegant. Frumos”.**

**„Este ca şi cum te-ai afla într-un înveliş de dragoste pură şi mulţumire. Trăiesc asta în fiecare zi. Mă trezesc plin de recunoştinţă. Merg la culcare recunoscător. Râd foarte des. Ştii că trăieşti în lumea reală, dar nu trebuie să rămâi mereu în acea realitate. Poţi să o depăşeşti.”**

**„Pot spune că am învățat ce este dragostea și am învățat cât de important este să oferi […] pentru că nu așa am fost înainte.” (sublinierea îmi aparține)**

**Acesta din urmă a trebuit să fie pe moarte pentru a începe să trăiască. Alții, așa cum a fost în cazul lui Aristotel și în cel al lui Socrate, au avut nevoie de analiză și raționament.**

**Pentru mine, a fost nevoie de un miracol.**

# 5. Miracole, Dumnezeu și viața de apoi

**„Important este să găsesc un adevăr care este adevărat pentru mine, să găsesc ideea pentru care sunt dispus să trăiesc și să mor.“**

**Søren Kierkegaard[1]**

## 1 septembrie 2000

**În timp ce priveam soluţia din perfuzii picurând în braţele ei subţirele, învineţite, am întrebat-o pe fiica mea: „Aşa, Julia, care este cifra romană pentru patru?” Ochii ei obosiți s-au îngustat puțin în timp ce se gândea; câteva momente mai târziu a scris „IV” pe hârtie. „Aşa, bravo!”**

**Asta era misiunea mea și a soției mele Jeri – să-i păstrăm Juliei mintea activă, să o ținem ocupată cu orice altceva decât spitalul, starea ei de sănătate și suferința copiilor din jur. „Hai să mai facem câteva – chiar ai început să te pricepi.” Dar era evident prea obosită, iar medicamentele pe care le lua îi dădeau dureri de cap groaznice.**

**„Chiar are nevoie să învețe cifrele romane pentru temele de acasă?”, mă întrebam. Eu nu le-am folosit niciodată. De fapt, va avea nevoie de ceva din ceea ce o învățam? Julia avea nouă ani și aștepta un al doilea transplant de inimă. Prima inimă, pe care o primise cu opt ani în urmă, începuse să se uzeze. Petrecusem mare parte a verii lângă ea în spital. Nu i-am spus nimic despre băiatul din capătul culoarului care tocmai murise după transplant.**

## 6 septembrie 2000

**Starea Juliei se înrăutăţea. Inima îi bătea neregulat. Avusese o criză cu o seară înainte şi o mutaseră într-o secţie nouă. I-am spus noapte bună. O asistentă mi-a găsit un pat liber în alt salon în apropiere, dar nu am putut dormi. Am stat treaz până la 1:30 dimineaţa, privind turneul de tenis U.S. Open. Todd Martin împotriva lui Carlos Moya. Martin a pierdut două seturi la zero şi deşi părea la fel de bolnav şi epuizat ca mulţi dintre pacienţii spitalului, a reuşit cumva să se mobilizeze şi să obţină victoria împotriva lui Moya în setul cinci. Văzând această dovadă mişcătoare de rezistenţă în faţa sorţii, m-am gândit: „Poate şi Julia are această calitate", şi am adormit.**

**O asistentă m-a trezit brusc la 4 dimineaţa şi mi-a spus cu lacrimi în ochi: „Inima Juliei s-a oprit de două ori în ultima jumătate de oră. Încă o resuscitează, dar n-arată prea bine". Mi-am tras hainele pe mine şi am mers cu asistenta la terapie intensivă. Nu mi-au dat voie să intru să o văd, dar m-au ajutat să o sun pe soţia mea. Nu reuşeam să-i vorbesc – mi se pusese un nod în gât.**

**Când a sosit Jeri, am mai aşteptat încă o oră, în tăcere, într-o încăpere privată. Au venit doctorii în cele din urmă, s-au aşezat şi ne-au spus că inima Juliei încetase să bată singură de şase ori în ultimele două ore şi jumătate, uneori câte cincisprezece minute. După o serie de analize, neurologul a constatat că Julia nu reacţiona deloc la lumină sau la orice stimul şi era probabil grav afectată psihic sau chiar total. Organele începuseră să-i cedeze şi erau cât se poate de siguri că nu o să reziste unui alt stop cardiac. Cu acordul nostru, s-a emis un ordin de „a nu se resuscita" la căpătâiul ei.**

**Când ne-au condus în cele din urmă să ne vedem fiica, Jeri a spus: „S-a dus. Nu mai este aici". Eram de acord cu ea. Cu ochii larg deschişi şi pupilele dilatate, Julie privea în gol. Respira numai cu ajutorul aparatelor. Pielea îi era vineţie, şi încă avea tuburi care îi intrau şi ieşeau din trupul încă pătat de iod. Avea urme mari de arsură de la padelele de defibrilare pe care medicii le folosiseră continuu ca să-i repornească inima.**

**Au tras o perdea în jurul nostru şi ne-am luat rămas-bun în şoaptă de la fiica noastră.**

**Când ne-am întors la medici, Jeri a avut prezența de spirit auto-transcendentă de a întreba dacă organele Juliei puteau fi donate altor persoane suferinde. Doctorii au convenit că unele din organele ei s-ar putea să mai fie încă folositoare și au chemat o „echipă de prelevare“ a organelor, care avea să vină cu avionul și să facă o evaluare finală. Procedura avea să dureze ore întregi și, aproape sufocându-mă în spital, am propus ca împreună cu Jeri și fiica noastră Rachael, care avea acum paisprezece ani, să facem o plimbare. În parcul alăturat am vorbit despre Julia și despre o nouă viață în trei, în loc să vorbim despre una în patru. Vom cânta în continuare și vom rămâne în continuare o familie. Am ridicat privirea spre cerul albastru strălucitor și mi-am spus că e o zi frumoasă să mergi în rai. Am încercat cumva să plângem pe rând; cineva trebuia să fie suficient de lucid ca să împartă batistele.**

**Deși decesul nu era oficial – nu fusese încă întocmit sau semnat un certificat –, informația dezvăluită în acea dimineață de către cei din spital a ajuns și la școala Juliei, care a chemat imediat asistenții sociali, ce le-au dat vestea micilor săi colegi de clasă. Între timp, întorcându-ne la spital, am hotărât să o vedem pe Julia pentru ultima dată. La reanimare, paravanul era încă închis în jurul ei. Doctorii îndepărtaseră majoritatea tuburilor și îi curățaseră trupul.**

**Dar…**

**… se mișca. Dădea din cap spasmodic în sus și în jos; limba îi ieșea din gură și intra la loc. Ochii îi erau în continuare larg deschiși, și cu toate acestea era clar că nu vede. Brațul i se mișca brusc, într-un unghi ciudat. Medicul de gardă era de părere că mișcările acestea ar putea fi rezultatul activității cerebrale reduse – un termen mai blând pentru „chinurile morții”. În mod sigur nu arăta ca o mișcare deliberată sau controlată. De fapt, mișcările spastice mă speriau – părea că suferă. Pentru Dumnezeu, cât trebuia să o mai țină așa?**

**Apoi, din senin, Jeri a întrebat: „Julia, vrei să mergi la baie?” Julia a dat spastic din cap. Jeri și cu mine ne-am privit fix în ochi. Strecor un deget în palma Juliei și îi șoptesc la ureche: „Dacă mă auzi, strânge-mă de mână”. Am simțit o strângere ușoară. Cel puțin am crezut că am simțit.**

**M-am întors către medic. Mi-am dat seama că dacă reușea să treacă peste**

**aceste atacuri de cord, în cazul în care era afectată mental, avea să fie scoasă de pe lista de transplant şi o aştepta o moarte lentă. Ar fi fost nevoie de o demonstraţie adevărată de acuitate mentală. Dar cum? Era oarbă. Reacţiile sale în acel moment ar fi putut fi cele ale unui copil de doi ani. Dar auzea… poate.**

**Mi-a venit o idee. „Mai ţii minte, Julia, când am învăţat cifrele romane, săptămâna trecută? Mă poţi strânge de mână de IV ori?**

**Am simţit patru strângeri cât se poate de intenţionate.**

**În două minute o echipă lupta frenetic să-i pună din nou în funcţiune organele Juliei. După trei zile, vedea. De fapt, cânta Bach la un pian electronic lângă patul ei, la terapie intensivă. Un medic a intrat în salon şi a început să plângă. Altul ne-a spus că nu va mai practica niciodată medicina la fel. După încă două zile, Julia a primit o inimă nouă.**

**După câteva luni, învăţătoarea Juliei din clasa a patra ne-a întrebat, mai în glumă, mai în serios, dacă donatorul Juliei era excepţional la matematică. „Vreau să spun că era bună la matematică şi înainte, dar nicicând atât de bună." Nu-mi păsa. Eram doar bucuros că se pricepe la cifrele romane.**

**După acest eveniment, fiecare membru al familiei noastre a încercat să pună cap la cap cele întâmplate. Ai fi zis că fuseserăm la luptă şi ne străduiam să înţelegem ceva imposibil de înţeles. Ca şi în cazul veteranilor de război, ne era greu să revenim la realitatea năucitoare a oamenilor care se plâng de cafeaua prea rece.**

**Ne susţineam emoţional unul pe altul, laolaltă, ca funiile plutelor în plină furtună. Dar aveam fiecare şi propriile preocupări: Jeri grădinărea. Rachael îşi petrecea timpul cu prietenii ei adolescenţi. Julia s-a retras într-o lume despre care nu am întrebat-o. Eu citeam despre miracole.**

## MIRACOLE

**Ca om de ştiinţă, îmi este greu să accept conceptul de miracol. Dar ce**

**văzusem la terapie intensivă cu siguranţă părea o minune. Şi câţiva dintre medicii Juliei mi-au spus că revenirea din starea în care se afla era un miracol – unul adevărat. Dacă un om de ştiinţă observă un caz, dar respinge concluzia, este aceasta o abordare ştiinţifică?**

**Am citit cartea lui Graham Greene The Potting Shed, povestea unui bărbat care trece printr-o întâmplare miraculoasă şi se chinuie să o integreze în versiunea sa de realitate. Am citit Miracles: A Preliminary Study de C.S. Lewis, care este o critică adusă ştiinţei pentru prejudecata împotriva posibilei existenţe a miracolelor. O carte a dus la alta, de la Confesiunile Sfântului Augustin la What is Life? a lui Erwin Schrödinger.**

**După treizeci de cărţi citite, eram la fel de confuz ca înainte. Fiecare dintre ele era interesantă – chiar fascinantă –, dar nici una nu mi-a răspuns la întrebarea centrală: fusesem martorul unui miracol?**

**Deşi nu mi-am dat seama decât după ani de zile, motivul pentru care consideram această întrebare atât de importantă era acela că trebuia să ştiu dacă Julia se întorsese din morţi pentru că era cu un scop aici.**

**S-ar putea să pară puţin ciudat că-l amintesc pe Quentin Tarantino în momentul de faţă, dar vă rog să acceptaţi acest lucru. În filmul lui Tarantino Pulp Fiction, Jules, gangsterul (interpretat de Samuel L. Jackson), şi partenerul său, Vincent (interpretat de John Travolta), intră într-un apartament să ia o servietă care aparţinea şefului lor, Marsellus Wallace (interpretat de Ving Rhames). Unul dintre tipii din apartament trage în ei până rămâne fără gloanţe, şi ratează fiecare împuşcătură. Fusese Jules martorul unui miracol? Vincent şi Jules nu sunt de aceeaşi părere: Vincent crede că totul se datorează norocului, în timp ce Jules e sigur că a fost o intervenţie divină.**

**La începutul filmului, Jules „citează" din Vechiul Testament, Iezechiel 25:17[2]:**

**Calea celui drept e plină de nedreptăţile egoiştilor şi de tirania oamenilor răi. Binecuvântat fie cel ce în numele milei şi bunăvoinţei, îi păstoreşte pe cei slabi prin valea întunericului, deoarece el veghează asupra fratelui său şi îi găseşte copiii pierduţi.**

**Voi săvârşi împotriva lor cumplite răzbunări, pedepse grele, şi vor şti că Eu sunt Domnul, când voi săvârşi asupra lor răzbunarea Mea.**

**Uimirea lui Jules că nu fusese împuşcat trezeşte în el o schimbare, evidentă abia către sfârşitul filmului, când reflectă mai profund asupra citatului despre chinurile iadului: „Nu m-am gândit niciodată prea mult la ce ar putea să însemne – credeam că e o tâmpenie pe care o spuneam cu sânge-rece unui nenorocit înainte să-l găuresc. Dar azi-dimineaţă am văzut nişte chestii care m-au pus pe gânduri".**

**Filosoful Mark Conard[3] este de părere că transformarea lui Jules este esenţială pentru tema centrală a filmului: găsirea unui scop temeinic într-o lume în care valorile au decăzut la nivelul Big Mac şi Quarter Pounder, Fonz, Arnold the Pig, Ed Sullivan şi Marilyn Monroe. „Tâmpenia spusă cu sânge-rece", citat menţionat de Jules, vorbeşte despre scopul transcendent al unei persoane care „în numele milei şi bunăvoinţei îi păstoreşte pe cei slabi". Iar pentru Jules, acest scop vine de la Dumnezeu.**

**Primul paragraf din volumul lui Rick Warren vândut în milioane de exemplare, Purpose Driven Life, sună aşa: „Dacă vrei să ştii de ce te afli pe această planetă, trebuie să începi cu Dumnezeu. Ai fost făcut de Dumnezeu şi pentru Dumnezeu".[4] Aşa să fie? Oare scopul în viaţă ne-a fost scris deja sau ni-l putem alege? Să ne întoarcem în secolul al XIX-lea, când tiparele vechi de secole ale ordinii sociale, religioase şi economice începeau să se destrame.**

## DUMNEZEU

**La o extremă se află ateul german Friedrich Nietzsche (1844–1900). La cealaltă, este creştinul danez Søren Kierkegaard (1813–1855). Este interesant faptul că atât Nietzsche, cât şi Kierkegaard sunt consideraţi**

**părinții mișcării existențialiste din secolul XX. Și amândoi au apelat la etapele fundamentale ale dezvoltării umane pentru a-și descrie concepțiile.**

**Așa cum am arătat în capitolul 3, eroul ateu al lui Nietzsche pornește, metaforic, sub formă de cămilă (și ia asupra lui poverile și cunoștințele lumi), se transformă în leu (eroul cu experiență), ucide balaurul „Tu trebuie" (respinge valorile societății și ale religiei) și, în cele din urmă, se transformă în copil (supraomul, eroul extrem, care transcende etica și valorile interzise).**

**Este cunoscut faptul că Nietzsche a atras simpatia unor oameni ca Adolf Hitler (care deținea bastonul lui Nietzsche) și Benito Mussolini. Un spectru larg de autori (H.L. Mencken, George Bernard Shaw, Richard Wright), poeți (Rainer Maria Rilke și Wallace Stevens), artiști (Pablo Picasso și Salvador Dali), psihologi (Abraham Maslow, Carl Jung, Carl Rogers și Rollo May), anarhiști (Emma Goldman), președinți ai SUA (Theodore Roosevelt și Richard Nixon) și, bineînțeles, mulți filosofi (Martin Buber și Viktor Frankl, printre mulți alții), de asemenea, au citit și i-au admirat filosofia.**

**În general, oamenii erau atrași de disprețul lui Nietzsche față de aderarea necondiționată a societății la controlul statului și al religiei asupra convingerilor și a valorilor valorile (deși, în mod ironic, Hitler și Mussolini foloseau asta în propriul beneficiu), de aprecierea sa pentru demersurile artistice și creative și de încrederea în libertatea individului de a-și alege valorile și destinul. Îl lăuda pe acela care renunța la constrângerile sociale și trăia viața din plin, spunând: „Cea mai mare desfătare este să trăiești periculos! Construiți-vă cetățile pe coastele Vezuviului!"[5]**

**Pe de altă parte, eroul lui Kierkegaard seamănă mai degrabă cu James Dean: un rebel hedonist care absoarbe esența senzuală a vieții (ceea ce numește Kierkegaard etapa „estetică"). Modelul său pentru această etapă este versiunea lui Mozart de Don Juan, care este din ce în ce mai plictisit de cuceririle sale sexuale (se pare că 1 003, numai în Spania).[6] Așa cum era de așteptat, eroul estetic al lui Kierkegaard realizează că trăiește într-un vid existențial – un rebel fără cauză. Găsind o cauză în lumea modernă, rebelul trăiește în cele din urmă o viață plină de semnificație, etică.**

**În acest punct, Nietzsche și Kierkegaard o iau pe căi diferite. În timp ce**

**eroul lui Nietzsche respinge normele sociale pentru a deveni liber-cugetător, eroul lui Kierkegaard respinge normele sociale după ce a fost câştigat în ultima clipă de Dumnezeu, devenind un „cavaler al credinţei". Acest salt într-o lume necunoscută este un salt al credinţei. Exemplul lui Kierkegaard este povestea lui Abraham şi a lui Isaac, împărtăşită de creştini, evrei şi musulmani, în care Abraham îşi leagă fiul iubit şi este gata să îl sacrifice pentru că Dumnezeu i-a cerut-o (în ultimul moment i se spune că fusese doar pus la încercare).**

**Ceea ce ne prezintă Nietzsche şi Kierkegaard sunt extreme ale unui mod de viaţă plin de sens: o extremă a respingerii valorilor sociale şi a găsirii propriului scop (chiar dacă societatea nu o să înţeleagă acest lucru), cealaltă, o extremă a respingerii valorilor sociale şi de viaţă, în conformitate cu scopul lui Dumnezeu (chiar dacă societatea nu o să înţeleagă acest lucru).**

*Pasiunea ambelor extreme este impresionantă. Genialitatea lui H.L. Mencken, George Bernard Shaw, Richard Wright, Rainer Maria Rilke şi Pablo Picasso este alimentată de respingerea nietzscheană a situaţiei actuale şi de construirea identităţii personale.*

**Cu toate acestea, până în ziua de azi, de fiecare dată când pun friptura pe grătar şi simt fierbinţeala cărbunilor, îmi amintesc de Sfântul Laurenţiu din Roma, un adevărat „cavaler al credinţei" în secolul al III-lea. Sfântul Laurenţiu l-a înfuriat foarte tare pe prefectul Romei oferind săracilor mare parte din tezaurul Bisericii. Pentru că a primit ordin de la prefect să aducă înapoi bogăţiile, Sfântul Laurenţiu s-a întors cu cei săraci, schilozi, orbi şi suferinzi şi-a spus că acestea erau adevăratele comori ale Bisericii.**

**Acest lucru l-a înfuriat pe prefect incredibil de tare şi a ordonat ca Laurenţiu să fie gătit pe grătar. La propriu. În timp ce se afla pe grătar, se pare că Laurenţiu a făcut o glumă: „Sunt bine făcut. Întoarceţi-mă pe cealaltă parte!" După cum spuneam, iubeşte pasiunea! Sfântul Laurenţiu este azi protectorul bucătarilor şi al actorilor. Fără glumă.**

**Dar limitele spectrului, aşa cum sunt văzute de Nietzsche şi Kierkegaard, par puţin… cum să spun, cam extreme. Sigur, îl avem pe Adolf Hitler hoinărind prin pădurile din Bavaria cu bastonul lui Nietzsche. Pe de altă parte, într-o mărturie scrisă, Mohammed Atta, atacatorul din 11 Septembrie, a făcut o trimitere la povestea lui Abraham şi Isaac.[7] Probabil**

**Atta se considera un „cavaler al credinţei”.**

**Prin urmare, cine are dreptate? Trebuie să alegem neapărat? Trebuie să-l respingem pe Dumnezeu, aşa cum ne îndeamnă Nietzsche, pentru a găsi adevărata flacără a scopului nostru? Eu nu cred acest lucru. Maica Tereza, Sfântul Francis din Assisi („fiecare viaţă are nevoie de un scop căruia să îi poată dedica energiile minţii şi entuziasmul inimii”) şi eroul meu „bine gătit”, Sfântul Laurenţiu, au fost fiecare exemple ale scopului transcendent al sinelui.**

**Scriitorul David Brooks arată[8] că religia ne oferă un „vocabular moral”, compatibil cu metafora cărţii noastre de bucate. Vorbind despre studenţii săi de la Universitatea Yale[9], Brooks afirmă: „Li s-a spus toată viaţa lor «să vină cu propriile valori», iar opinia mea este că, dacă eşti Nietzsche, poate poţi veni cu propriile valori, dar majoritatea dintre noi nu putem […] Am convingerea că este important pentru ei cel puţin să se gândească să se apropie de o filosofie care are un nume şi un curs de-a lungul istoriei”. Majoritatea filosofiilor care au nume – cartea de bucate filosofică a valorilor – conţin tema centrală „Poartă-te cu ceilalţi aşa cum ai vrea să se poarte ei cu tine”. Nu este un punct greşit din care să începi să-ţi construieşti propriul scop al sinelui.**

**Ar trebui oare, aşa cum insistă Rick Warren şi Søren Kierkegaard: „Să începem cu Dumnezeu”, pentru a ne găsi adevăratul scop în viaţă? Din nou, nu cred acest lucru. Au existat printre noi mulţi atei cu un scop bine întemeiat: Sinclair Lewis („consider că este o eroare să crezi că ar exista vreo nevoie de religie pentru a face ca viaţa să merite să fie trăită”), Albert Einstein, Carl Sagan, Thomas Edison, Ayn Rand, George Bernard Shaw, Arthur C. Clarke, H.G. Wells, Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart, Mark Twain, Frank Lloyd Wright şi Paul Newman, pentru a pomeni doar câţiva.[10]**

**Trebuie oare să avem un sens mai măreţ în existenţa noastră pentru a avea un scop transcendent? Filosoful existenţialist Albert Camus, un ateu puternic influenţat de Nietzsche, nu credea acest lucru. Făcând excepţie de la vechea zicală care spune că „nu există atei în tranşee”, Camus a fost un membru activ al Rezistenţei Franceze în cursul celui de-al Doilea Război Mondial (tovarăşi ai săi din Rezistenţă au fost luaţi prizonieri, torturaţi pentru a da numele colaboratorilor şi apoi împuşcaţi). Iar el avea un scop**

**puternic: apărarea Franței. „Țara mea este demnă de dragostea asta care mă chinuie și mă pune în dificultate.”[11]**

**Camus nu credea că viața are un sens universal, ceea ce scotea la iveală o întrebare existențială, pe care o afirmă la începutul cărții sale Mitul lui Sisif: „Nu există decât o problemă filosofică cu adevărat importantă: sinuciderea”.[12] Dacă viața nu are nici un sens, se întreabă el, n-ar trebui oare să ne sinucidem? Camus concluzionează că, și într-un univers superficial, fără sens, viața merită să fie într-adevăr trăită, dar numai cu un scop: „Lupta cu înălțimea muntelui, fiecare centimetru urcat, devine un prilej de bucurie”.[13]**

## VIAȚA DE APOI

**După ce am ținut de curând o prezentare, am fost abordat de un preot din public, care mi-a strâns mâna și mi-a spus cu blândețe: „Sunt sigur că atunci când vei muri vei merge la cel mai select club, cu cel mai bun teren de golf care a existat vreodată. Și ai să poți juca în fiecare zi!” I-am mulțumit pentru urările amabile, dar am fost puțin surprins. E posibil ca o persoană religioasă, care se presupune că își petrece mult timp gândindu-se la lucruri religioase, să creadă cu adevărat că ne petrecem eternitatea pe un teren de golf? Și dacă e așa, voi mai reuși lovitura de slice?**

**Într-o carte intitulată amuzant Death[14], filosoful Todd May arată că felul în care concepem moartea definește abordarea modului în care trăim. Cel mai adesea, evităm să ne gândim la asta; dar când totuși o facem, mulți dintre noi se îndreaptă către o idee religioasă, cum ar fi raiul (ceea ce, bineînțeles, poate fi considerat un mod nu numai de a nu te gândi la moarte, ci de a nega în totalitate existența acesteia). În concepțiile populare despre rai, ne păstrăm conștiința de a fi fost vii, avem șansa de a ne reuni cu prieteni și membri ai familiei deja morți și, eventual, putem beneficia de o vedere panoramică a ceea ce se întâmplă pe pământ, toate în timp ce ne petrecem eternitatea învăluiți de binecuvântarea și iubirea creatorului nostru.**

**Să fie asta moartea? Ar părea mai curând o vacanță îndelungată. Dacă**

**moartea este practic viaţa ta, doar că mai bună, de ce ne-am grăbi să ducem lucrurile la capăt în această viaţă?**

**Filosofia hindusă presupune reîncarnarea sufletului. Acum câţiva ani, am vorbit cu un guru Vedanta Hindu, la poalele munţilor Himalaya, şi l-am întrebat ce impact are conceptul de reîncarnare asupra culturii hinduse. A râs şi a spus: „Păi, uită-te la India. Nu ducem niciodată nimic până la capăt!" Când am insistat să-mi dea câteva lămuriri, a răspuns: „Dacă ştii că te vei întoarce după ce mori, nu ai sentimentul că trebuie să termini lucrurile în această viaţă".**

**Cuvintele gurului mi-au amintit de povestioara lui Jorge Luis Borges Nemuritorul[15]. Este despre un soldat roman care intră într-un oraş străbătut de un fluviu al nemuririi. Întâlneşte oameni diformi, respingători şi nepăsători, în oraşul ruinat. Un om care s-a rănit după ce a căzut de pe un pod nu a mai fost salvat – până la urmă, cineva „avea să rezolve şi asta". Soldatul îşi dă seama că oamenii sunt într-adevăr nemuritori. Având tot timpul înaintea lor, empatia, compasiunea şi graba de a învăţa şi a realiza ceva au dispărut.**

**Capitolul 3 prezintă testul pietrei funerare, care nu are rolul de a ne speria, ci de a ne stimula şi de a pune presiune în urmărirea scopului. Împăratul roman şi filosoful stoic Marcus Aurelius a spus: „Nu acţiona ca şi cum ai avea de trăit zece mii de ani. Moartea pluteşte deasupra ta. Cât timp vei trăi şi cât îţi stă în putere, fii bun".**

**Economiştii au înţeles de mult timp acest lucru. Dacă ai 10 000 de dolari, fiecare dolar valorează proporţional mai puţin decât dacă ai avea numai cinci dolari. Şi totuşi, risipim orele ca şi cum ar fi o resursă inepuizabilă. Aşa cum spunea filosoful stoic Seneca, cu peste două mii de ani în urmă: „Trăiţi ca şi cum aţi avea eternitatea înaintea voastră. […] Vă purtaţi ca niste muritori prin tot ceea ce vă trezeşte teama şi ca nişte nemuritori prin tot ceea ce vă doriţi!"**

**Testul pietrei funerare este un mod de a stimula senzaţia de presiune. Să mergem mai departe.**

**Ce-ar fi dacă am juca un joc numit „Nu există viaţă după moarte"? Să presupunem că, atunci când mori, conştiinţa dispare complet. Atomii care**

**compun cadavrul tău se transformă în cele din urmă în alte lucruri. Nu există rai. Nu există reîncarnare. Fără teren de golf. Fără virgine. Nimic. S-au dus.**

**Acum pune-ţi întrebarea: Ţi-ai trăi viaţa altfel? Elisabeth Kübler-Ross, psihiatru elveţian şi autor al lucrării Despre moarte şi a muri, a concluzionat că „dacă noi toţi am face un efort deosebit să ne gândim la propria moarte, să ne ocupăm de neliniştile care înconjoară conceptul propriei morţi şi să-i ajutăm pe alţii să se familiarizeze cu aceste gânduri, poate că ar fi mai puţin dezastru în jurul nostru”.[16]**

## ÎNŢELEGEREA PROPRIEI LEGENDE

**La câţiva ani după ce Julia fusese supusă celui de-al doilea transplant, eram în Colorado într-o lungă şi solitară drumeţie prin Munţii Stâncoşi. După ce urcasem toată dimineaţa 4 000 m, aşteptam cu nerăbdare să iau prânzul liniştit în vârful muntelui. Am fost surprins să văd că acolo era deja o persoană.**

**Nemulţumit că nu aveam tot muntele numai pentru mine, am schimbat de complezenţă un „salut” şi „frumoasă privelişte”, apoi m-am aşezat cam la şase metri distanţă. Era o senzaţie ciudată – doi străini în vârful muntelui, care mâncau sandviciuri, fără să mai fie cineva pe o rază de opt kilometri –, aşa că în scurt timp am început o conversaţie. Se pare că era medic la terapie intensivă.**

**Am început să vorbim despre ocupaţia sa interesantă şi am adus vorba despre subiectul recuperării „miraculoase” a Juliei, după o serie de şase atacuri de cord şi lipsă de activitate cerebrală. A privit în depărtare şi mi-a răspuns: „Am văzut un caz foarte asemănător anul trecut. Un bărbat mai în vârstă a făcut brusc un atac de cord în secţia noastră de terapie intensivă şi nu am reuşit să-l resuscităm. După ce practic am abandonat, s-a ridicat pe neaşteptate şi a început să vorbească cu noi. Ne-a speriat îngrozitor! A murit câteva ore mai târziu”. Privea gânditor: „Cred că trupul are abilitatea de a se reseta, aşa cum şi un calculator aparent nefuncţional se**

**poate reporni. Nu înțeleg cum, dar am văzut asta cu ochii mei”.**

**Nu sunt ateu. Nu voi pretinde că sunt credincios, dar nici nu sunt sceptic, ceea ce cred că mă pune în categoria agnosticilor. Ca om de știință, pot trăi într-o lume pe care nu o înțeleg. Sunt obișnuit cu această lipsă de înțelegere și mi-am petrecut o mare parte din viață încercând să o diminuez. Cunosc numeroși oameni de știință care sunt foarte religioși – creștini, evrei, musulmani, hinduși – și mulți alții care nu sunt.**

**Din experiența mea, nu toți oamenii de știință care cred într-un zeu sunt tâmpiți și nu toți ateii sunt chiar „luminați” (așa cum îi place lui Richard Dawkins să-i numească, poate puțin cam arogant). Din punctul meu de vedere, Dawkins este ca o furnicuță care le explică celorlalte furnicuțe că pot apela la metodele de observație și analiză pentru a înțelege mai bine adevărata natură a universului. Într-o foarte mică măsură, da. Dar nu uitați, sunt furnici. La fel și fanaticii religioși sunt ca furnicuțele care le povestesc tuturor despre grandioasa furnică din ceruri, care are un plan special pentru ele. Dar nu știu care e acest plan. Sunt furnici.**

**Ca mulți oameni de știință, cred că metodele științifice ne pot face mai bune viețile astea de furnici, dar mai cred și că aceste metode au propriile limite, din cauza incapacității noastre de furnici de a înțelege imaginea de ansamblu a universului. Nu reușim, de exemplu, să înțelegem măcar miracolul propriei existențe.**

**Orice statistician ar putea calcula că șansele fiice mele de a scăpa cu viață – de la probabilitatea de a primi o inimă nouă la supraviețuirea în urma transplantului, la supraviețuirea după administrarea multor imunosupresoare, medicamente utilizate pentru inhibarea activității sistemului imunitar, la supraviețuirea după șase atacuri de cord consecutive, la un al doilea transplant de inimă – erau infime. Șansele ca tu și cu mine să existăm pe acest pământ sunt infinit mai mici. Suntem niște furnici destul de norocoase.**

**În mod firesc, acest lucru mă face să-mi pun întrebarea dacă nu cumva scopul se află mereu în interiorul nostru, ca daimonul grecesc, așteptând să fie descoperit. Din propria experiență, am simțit că găsirea scopului este ca o ambarcațiune care găsește vântul potrivit, și apoi mă deplasează fără efort, cu viteză mare. Singura mea „misiune” – a trăi conștient de ceea ce-**

**mi doresc – este să găsesc acest curent și acest vânt și să fiu în stare să conduc ambarcațiunea.**

**În frumoasa lui carte Alchimistul, Paulo Coelho scrie despre importanța înțelegerii „legendei personale”, pe care o definește ca fiind „calea pe care decidem să mergem și care ne umple inima de entuziasm. Este calea visurilor noastre”.[17]**

**Julia e posibil să fi avut, și are încă, o legendă personală. Legenda ei trăiește acum prin mine și, deși pare un lucru extraordinar de nedrept – faptul că ea nu-și poate trăi propria legendă –, ar putea fi și mai nedrept dacă eu i-aș ignora legenda. Așa că, navigând către propriul meu port, o am pe fiica mea alături, în barcă. Precum cel care șoptește Memento mori („Nu uita că ești muritor”) în urechea generalului roman, Julia îmi amintește în fiecare zi că viața e scurtă. Și ca să profit la maximum de această călătorie – să fiu concentrat la propriul scop în fiecare zi –, am nevoie de vânt în pânze și de o cârmă puternică.**

# Partea a II-a. Vânt şi o cârmă

# 6. Energie

**„Cu o floare nu se face primăvară şi nici o zi frumoasă; la fel, o zi sau o scurtă perioadă de fericire nu face pe cineva complet fericit.“**

Aristotel[1]

**A te alinia cu propriul scop este o activitate dinamică, şi nu o realizare independentă. Este un efort zilnic, care presupune energie şi vitalitate. Unul dintre experţii mondiali în domeniul energiei este Jim Loehr, un psiholog al performanţei, care lucrează în mod regulat cu unii dintre atleţii de top (Jim Courier, Monica Seleş şi mulţi alţii) şi cu oameni de afaceri de top. La Human Performance Institute (HPI)[2] din Orlando, Florida, institut pe care îl conduce, Jim a văzut directori milionari cedând şi izbucnind în plâns la seminariile sale, pentru că erau foarte nefericiţi. „Soţia mea mă tratează ca pe un străin! Copiii nici măcar nu-mi vorbesc! Munca nu mă mai motivează. Sunt epuizat tot timpul!” Of, bieţii directori milionari! Dar Jim are dreptate: ai crede că milionarii sunt automat şi fericiţi! Şi totuşi, în ciuda bogăţiei, a puterii şi a statutului, sunt adesea nefericiţi, pentru că le lipsesc motivaţia şi energia.**

**Când am intrat în biroul lui Jim de acasă, în cursul unei vizite recente la HPI, avea o mulţime de cărţi pe care le citea şi teancuri de notiţe scrise (apropo, cu stiloul – este un adept al scrisului de mână). Am zărit deschis pe biroul său un exemplar din Cărticica roşie a lui Mao Zedong. „Credeam că eşti un capitalist convins”, l-am tachinat. Jim doar a zâmbit. „În ultima vreme, am învăţat despre spălarea creierelor. M-am gândit să merg direct la sursă.”**

**Jim nu este un bărbat obişnuit de şaptezeci şi ceva de ani. Cu zâmbetul crispat şi mersul uşor şi agale, îmi aminteşte de James Coburn, din Our Man Flint. Sunt sigur că m-ar putea omorî cu mâinile goale. (N-a făcut-o**

**până acum. Dar ar putea.) Lucrează multe ore la HPI, pregătește atleți de elită și echipe ale forțelor speciale, oferă consultanță și stă de vorbă cu directorii unor mari corporații. Printre altele a scris și zece cărți. Își antrenează corpul în fiecare zi, lucru pe care l-a demonstrat mai târziu, în cursul după-amiezii, când m-a bătut la tenis cu 6-0, 6-0.**

**L-am întrebat cum își găsește timp pentru toate astea. „Nu e vorba despre timp!", mi-a răspuns. „Managementul timpului este o tâmpenie. Gândește-te. Ajungi acasă după o zi istovitoare la birou. Îți pui ceva de băut și iei ziarul. E destul timp ca să te implici, dar soția îți spune: „Nu ești cu mintea aici!" Tu îi răspunzi furios: „Bineînțeles că sunt aici! Azi nu merg în delegație – sunt aici cu tine!" Dar nu ești aici. Nu ești prezent. Nu ești implicat. Nu este vorba despre timp. Este vorba despre managementul energiei.**

## ENERGIA POTRIVITĂ

**Când ne gândim la propria energie, conceptul pare cât se poate de clar și ușor de clasificat. Pe o scară de la unu la șapte, unde s-a situat nivelul tău de energie în ultimele douăzeci și patru de ore? Ai fost „în flăcări" sau „epuizat"? Ai fost entuziasmat și implicat în ceea ce ai făcut? Ai fost energic întreaga zi sau ai rămas fără combustibil pe parcurs? Ai putea să-ți pui și întrebarea: a fost energia potrivită?**

**Acum aproximativ două mii de ani, filosoful stoic Seneca a scris: „Când un om nu știe către ce port se îndreaptă, nici un vânt nu este cel potrivit".[3] Jim subliniază că implicarea deplină și performanța apar atunci când energia este direcționată către un scop specific, și nu împrăștiată într-o ceață de sarcini multiple.[4] Cu alte cuvinte, barca se îndreaptă către un anume port sau este trasă într-o mulțime de direcții în același timp?**

**Afirmă de asemenea că „energia potrivită" vine din emoții și valori pozitive. De exemplu, studiile au arătat că urmărirea performanței unui atlet sau a unui artist de elită poate stârni emoții pozitive, ceea ce la rândul lor, creează energie. Chiar și pe parcursul unei zile normale, un gest de bunătate sau o**

**prezentare importantă pot crea energie.[5]**

**Și frumusețea poate fi energizantă. Dintr-un studiu efectuat în Japonia[6], a reieșit că plimbarea prin pădure (pe care japonezii o numesc „conexiunea cu natura") creează mai multă energie decât o plimbare cu aceeași durată prin mediul urban. Cercetătorii care au participat la acest studiu au semnalat „necesitatea de a aprofunda studiul", subliniind necesitatea de a fi efectuate cercetări suplimentare pentru a se analiza influențele „diferitelor faze ale vegetației din pădure, cât și managementul și îngrijirea pădurilor". Scuze, domnilor cercetători – m-ați cucerit de la conexiunea cu natura.**

**O altă sursă de energie este simpla exercitare a voinței. Autonomia în viața și în activitatea noastră este un puternic generator de energie.[7] Gândește-te: să continui un lucru care a fost început deja de altcineva te poate uza, în timp ce a lucra la ceva ce ai ales singur poate avea ca rezultat un angajament mai puternic și o performanță mai bună.**

## JIMMY CARTER ȘI AIMEE MULLINS: DOUĂ VIEȚI REMARCABILE, PLINE DE SENS

**Recent, am avut onoarea de a ține o prelegere în Atlanta, la Centrul Jimmy and Rosalynn Carter, o organizație al cărei scop îndrăzneț este „menținerea păcii, eradicarea bolii și construirea speranței". În timp ce făceam un tur al muzeului, am fost frapat de cât de grea este funcția de președinte – nici viața și nici deciziile nu-ți aparțin.**

**Mulți învățați și istorici au scris că singurul mandat de președinte al lui Carter, de altfel complicat, l-a apăsat puternic și se pare că nu a acceptat ușor pierderea autonomiei pe care a presupus-o funcția de președinte. Cu toate acestea, după ce a plecat de la Casa Albă, a fost evident că era cât se poate de potrivit pentru rolul de fost președinte. Spre deosebire de mulți dintre colegii săi de până atunci și de cei ce i-au urmat – care, după ce au terminat mandatul, s-au ocupat doar de discursuri contra unor onorarii uriașe și de golf –, se pare că Jimmy (și Rosalynn) au reușit, cu forțe proaspete, să înființeze Centrul Carter și să preia astfel unele dintre cele**

**mai dificile provocări politice, de sănătate şi privind drepturile omului în lume.**

**Jimmy Carter a crescut la o mică fermă din Plains, Georgia. Visând la o viaţă plină de însemnătate şi mai exotică, Carter s-a înscris şi a fost acceptat la Academia Navală din Annapolis, unde a cunoscut-o pe viitoarea sa soţie. După ce a absolvit între primii zece din seria sa, s-a înscris voluntar la unul dintre cele mai periculoase slujbe din Marină: serviciul pe un submarin. În timp ce era în Insulele Bermude, oficialii britanici au invitat echipajul submarinului la o petrecere… dar numai pe cei albi. Carter a insistat şi i-a convins pe toţi de pe submarin să refuze invitaţia.**

**Cariera navală strălucitoare a lui Carter a deviat de la traseu când tatăl lui a murit pe neaşteptate, lăsându-i mamei sale o fermă în paragină. În ciuda dorinţelor lui Rosalynn, Carter a părăsit viitorul luminos şi sigur al Marinei pentru a avea grijă de fermă şi de mama sa. A intrat curând în politica locală, iar restul este istorie.**

**În timp ce scriu acest capitol, Carter, în vârstă de nouăzeci şi unu de ani, tocmai a anunţat că are cancer şi că acesta s-a extins deja la creier. La întâlnirea pe care a avut-o cu presa pentru a discuta despre boala sa, le-a spus în glumă reporterilor: „Mi-ar plăcea ca ultimul vierme de Guineea (un parazit cât se poate de periculos) să moară înaintea mea". Chiar dacă e pe moarte, s-a folosit de vizibilitatea publică pentru a atrage atenţia asupra bolii produse de viermele de Guineea, a cărui incidenţă a fost redusă prin eforturile Centrului Carter de la 3,5 milioane de cazuri în 1986 la 126 în 2014!**

**După tratamentul împotriva cancerului, a spus că intenţionează să călătorească în Nepal ca să mai construiască şi alte case pentru Habitat for Humanity. Se pare că nimeni nu i-a spus lui Jimmy Carter despre conservarea energiei. Probabil, după ce a părăsit preşedinţia, a simţit o vitalitate şi o energie extraordinare şi dintr-odată a fost liber să lucreze orice şi cu oricine îşi dorea.**

**Psihologii folosesc termeni precum determinare, autonomie şi motivare intrinsecă pentru a se referi la deciziile pe care cineva le ia, pe baza propriilor valori şi scopuri.**

**Aimee Mullins este una dintre cele mai autodeterminate persoane pe care le-am cunoscut vreodată. Născută fără peroneu la ambele picioare, lui Aimee i s-a spus că nu va putea merge vreodată şi că probabil îşi va petrece restul vieţii într-un scaun cu rotile. Fără să-i ofere nici cea mai mică şansă de a avea mobilitate şi o viaţă independentă, doctorii i-au amputat ambele picioare de sub genunchi – chiar la prima ei aniversare. Toată copilăria, Aimee a folosit proteze grele şi dureroase, făcute din lemn, cu balamale din metal.**

**Aimee a avut un moment de „răscruce" când era încă un copil.[8] „La paisprezece ani, în duminica Paştelui, urma să port o rochie pe care mi-o cumpărasem din banii mei – primul lucru pe care mi l-am cumpărat şi care nu era la reduceri. Un moment special – aşa ceva nu se uită. Am împărţit ziare de la 12 ani şi cu banii câştigaţi m-am dus la Limited şi am cumpărat rochia aceea care mi se părea mie foarte sofisticată. O rochie safari fără mâneci, cu cordon, până la genunchi.**

**În timp ce eu mă pregătesc să cobor, tata aşteaptă în sufragerie să ne ducă la biserică. Aruncă o privire şi spune: «Nu e bine. Du-te sus şi schimbă-te». «Cum, rochia mea superelegantă? Despre ce vorbeşti? E cel mai bun lucru pe care îl am!» Mi-a spus: «Se vede articulaţia genunchiului când mergi. Nu arată bine. Nu se cade. Du-te şi schimbă-te». Ceva s-a rupt în mine. Am refuzat să mă schimb. A fost pentru prima dată când l-am înfruntat pe tata. Am refuzat să ascund ceva ce era adevărat".**

**Mai târziu, pe când studia la prestigioasa Facultate de Diplomaţie din cadrul Universităţii Georgetown, Aimee a concurat în competiţiile NCAA de pistă şi de câmp alături de atleţi fără handicap şi a fost numită de revista Sports Illustrated „una dintre cele mai cool fete din sport". Era cât pe ce să uit. Este şi una dintre cele mai frumoase femei din lume, model şi actriţă.**

**Aimee are douăsprezece perechi de proteze, printre care se numără şi o pereche din lemn, sculptată manual, şi acum poate să întreacă pe oricine „la eleganţă", transformându-se precum cyborgii, prin alegerea unor picioare diferite. (Uneori o invidiez când stau înghesuit în avion într-un scaun la clasa economic.)**

**Aimee mi-a spus: „Schimbarea aspectului fizic este o dovadă clară, o reamintire zilnică a forţei pe care o am de a mă remodela. Pot să creez şi să**

**recreez orice versiune de Aimee Mullins vreau să fiu". Vă amintiți leul metaforic al lui Nietzsche, care a devenit o forță a propriei naturi, ucigând balaurul cu vorbele „Tu trebuie" scrise pe fiecare solz? Aimee este și ea o forță a naturii și are mai multă energie decât o turmă de lei.**

**Jimmy Carter și Aimee Mullins demonstrează energia grozavă pe care o generează obiectivele proprii. Și înainte de a întreba: „Dar prin ce se aseamănă cu mine? Unul este un fost președinte, iar celălalt este un model ce explorează lumea", reține că nici unul nu a început așa. Jimmy Carter s-a născut într-o mică fermă din Georgia, Aimee a fost o imigrantă de primă generație din Allentown, Pennsylvania. Și există o mulțime de copii inteligenți și interesanți în Statele Unite, dar nu mulți au flacăra eudaimonică a lui Jimmy Carter sau a lui Aimee Mullins.**

## ALTE SURSE DE ENERGIE: CELE CINCI MARI PRACTICI

**În mod evident, nu mă plasez în aceeași categorie cu Jimmy și Aimee, dar îmi place să cred că scopul meu este o sursă de inspirație: să-i ajut pe alții să-și creeze un scop mai bun în viață, să le predau studenților mei ca și cum ar fi copiii mei și să fiu un soț și un tată implicat.**

**Fiecare element al acestui scop mă poate epuiza cu ușurință. De exemplu, să predau unui număr de 250 de studenți din cadrul Universității Michigan, în fiecare an, presupune sute de ore de pregătire, adesea zeci de întâlniri în fiecare săptămână și apoi alte ore de scris recomandări către facultatea de medicină sau pentru cei din învățământul postuniversitar, către entități care primesc stagiari sau către instituții care angajează absolvenți de studii postuniversitare.**

**Prima reacție când am analizat cum pot rămâne concentrat la acest scop a fost: „Cum am să-mi găsesc timp?" Dar, așa cum spune Jim Loehr, nu este vorba despre managementul timpului; este vorba despre managementul energiei. Așa că mi-am petrecut mai bine de un an studiind modalități de a-mi mări energia zilnică.**

**Am început cu activitatea fizică şi cu mâncarea sănătoasă – două domenii pe care le subliniază programul HPI al lui Loehr – şi apoi am adăugat şi altele, fiecare dintre acestea fiind susţinute de cercetări cu renume.**

*Activitatea fizică: „Stai puţin", ai putea spune. „Cum ar putea consumul de energie să-ţi dea mai multă forţă? După ce am muncit din greu toată ziua, sunt epuizat!" La orele de fizică, ai învăţat probabil despre principiul numit „conservarea energiei": şi anume că nu poate fi creată sau distrusă. Adesea transferăm conceptul de energie al fizicianului la conceptul nostru subiectiv de energie umană. O mulţime de cercetări arată că o gamă largă de exerciţii fizice – de la mersul pe jos la exerciţii de forţă, la Pilates, aerobic acvatic sau box – ne măresc rezervele de energie.[9] Multe studii au demonstrat rolul deosebit de important pe care îl poate juca activitatea fizică în ceea ce priveşte îmbunătăţirea vitalităţii în rândul persoanelor vârstnice şi al celor cu diferite boli cronice.*

Mâncatul: Ai observat probabil că ceea ce mănânci are un efect semnificativ şi aproape imediat asupra energiei tale. Mănânci multe fructe şi legume? O dietă vegetariană îţi dă mai multă energie.[10] Te ajută şi să slăbeşti, ceea ce – e adevărat – are ca rezultat mai multă energie. Nu eşti pregătit pentru o dietă extremă? S-a dovedit că o dietă „mediteraneeană" (mai puţină carne roşie, mai mult peşte, mai multe fructe şi legume) creşte energia.[11] Jim Loehr subliniază importanţa încărcăturii glicemice a dietei, care se concentrează pe menţinerea unei cantităţi constante de glucoză în organism. (Vom discuta mai mult despre dieta mediteraneeană şi despre încărcătura glicemică în următorul capitol.)

Somnul: Deşi cu un deceniu în urmă somnul era foarte puţin recunoscut ca factor major pentru sănătate, astăzi se bucură de multă atenţie din partea cercetătorilor. Odihna corespunzătoare pe timpul nopţii este în mod evident asociată cu energia[12], dar şi cu o implicare mai mare, o rată de absenteism redusă în rândul angajaţilor şi cu costuri mai mici pentru sistemul de sănătate. Din nefericire, cel puţin o treime din populaţia adultă suferă de insomnie.[13]

Prezenţa: Un alt subiect arzător în domeniul cercetării este practica mindfulness, care poate include meditaţia, yoga, rugăciunea, tai chi şi alte practici meditative care intensifică prezenţa sau starea „sunt aici acum". De fapt, filosofului Eckhart Tolle îi displace termenul mindfulness [atenţie deplină] pentru că, aşa cum spune el, când suntem prezenţi în moment, mintea ar trebui să fie goală, nu plină. Preferă termenul meditaţie prezentă. Mai multe studii au demonstrat că

mindfulness prin meditație sau yoga sporește energia și reduce stresul.[14]

Creativitatea: S-a dovedit că implicarea în acțiuni creative mărește energia. Un experiment efectuat de o echipă de cercetători suedezi a demonstrat că persoanele cărora li s-au dat bilete la filme, concerte, expoziții de artă sau care cântau într-un cor aveau mai multă energie decât cele din grupul de control.[15] Și persoanele care se consideră creative au în general mai multă energie.[16]

**Conform probelor aduse de cercetări, cinci practici pozitive de stil de viață s-au dovedit a mări energia, printre care se numără somnul, prezența, activitatea, creativitatea și mâncatul. În cazul meu, fiecare activitate îmi oferă vântul care îmi suflă în pânze. Dar mai aveam nevoie și de altceva. Aveam nevoie și de o cârmă.**

# 7. Puterea voinței

**„Nu-mi spune acum că nu te poți lăsa de băut; e ușor. Eu m-am lăsat de o mie de ori.“**

**W.C. Fields[1]**

**Poate vă este cunoscut „testul bezelei” – un test despre întârzierea recompensei și puterea voinței. Un adult aduce un copil mic într-o cameră, îi dă o bezea și îi spune că poate mânca bezeaua imediat, dar dacă așteaptă, va primi două bezele. După cum vă imaginați, tentația aproape că-i înnebunește pe copii, iar unii chiar nu se pot abține. Miros bezeaua. Încearcă să-și distragă atenția, dar poți să îți dai seama că nu reușesc să își scoată bezeaua din minte! Privindu-i ai zice că suferă la propriu.**

**Aparent, capacitatea preșcolarilor de a se controla indică probabilitatea ca aceștia să devină supraponderali sau obezi treizeci de ani mai târziu.[2] O voință scăzută în copilărie prognozează fumatul în adolescență, abandonul școlar, cât și maternitatea/paternitatea la vârste fragede. Prevede și o afecțiune prediabetică, numită „dereglarea metabolismului” la adulți, dar și abuzul de substanțe, boli cu transmitere sexuală și chiar probleme economice.**

**Aceste demonstrații de stabilitate extraordinară a puterii voinței în timp sunt deprimante pentru mulți specialiști în domeniul comportamental care încearcă să-i ajute pe oameni să facă schimbări în viețile lor. Cum starea de bine eudaimonică presupune ca puterea voinței să se alinieze și, de regulă, să se re-alinieze cu scopul persoanei respective, aceste constatări sunt relevante și pentru noi. Cum ne putem aștepta la o aliniere dinamică cu scopul, când voința noastră a fost condiționată din copilărie?**

**Mai întâi, să demontăm o serie de idei preconcepute despre puterea voinței.**

## FUMATUL ŞI URSUL

**E greu să-ţi schimbi obiceiurile. Iar să renunţi la fumat este cu adevărat greu. Sigmund Freud a suferit treizeci de operaţii din cauza unui cancer bucal cauzat de dependenţa de fumat. După ce medicul său i-a interzis categoric să mai fumeze, Freud i-a răspuns astfel: „Nu am mai fumat de şapte săptămâni, începând cu ziua în care mi-aţi interzis. La început m-am simţit, aşa cum m-am aşteptat, îngrozitor de rău. Simptomele cardiace au însoţit uşoara mea depresie, cât şi oribila suferinţă a abstinenţei. Acestea s-au estompat, dar m-au lăsat complet incapabil de a lucra, un om înfrânt. După şapte săptămâni m-am apucat din nou de fumat”.[13]**

**Una dintre marile probleme legate de renunţarea la fumat este tentaţia ce rezultă din gândul la ţigări. Cu cât cei care îşi propun să se lase se gândesc mai mult să nu se gândească la ele, cu atât mai mult se gândesc. În psihologie, acest lucru se numeşte efectul „ursului alb”, după o expresie din Însemnări de iarnă despre impresii de vară a lui Feodor Dostoievski: „Încearcă să-ţi impui următorul lucru: nu te gândi la un urs polar şi vei vedea că blestemăţia îţi revine în minte întruna”.[4]**

**În filmul din 1984 Ghostbusters eroii noştri au fost rugaţi să se abţină de la a se gândi la înfăţişarea în care avea să vină spiritul malefic Gozer. Unul dintre ei, Ray, nu s-a putut abţine, şi atunci a venit Gozer, în chip de gigantul Stay Puft Marshmallow Man (poate ca tribut adus testului bezelei), pentru a distruge Pământul. Capacitatea de a bloca gândul la un obiect – o bezea, o ţigară sau un urs polar – presupune voinţă.**

**Pentru teza de doctorat de la începutul anilor 1980, am lucrat într-un spital Veterans Administration (VA) pentru a-i ajuta pe veterani să se lase de fumat. În acea perioadă, cei mai mulţi dintre ei fumau şi majoritatea spuneau că voiau să se lase, dar nu puteau. Am auzit o mulţime de variaţii pe tema: „Ei, e nevoie de voinţă ca să te laşi – iar mie îmi lipseşte cu desăvârşire”.**

**Mulţi dintre veterani duceau o viaţă grea, erau inclusiv dependenţi de alte**

**substanţe şi nu eram deloc sigur că puteam face prea multe ca să-i ajut. Aveam ca adversar teoria răspândită la acea vreme că voinţa e ceva cu care te naşti sau nu… iar veteranii mei nu se născuseră cu voinţă. Îmi spuneau că, în copilărie, nu ar fi trecut testul bezelei.**

**John Wayne avea voinţă. Humphrey Bogart avea voinţă. Aceste două simboluri ale forţei şi curajului erau eroi pentru veteranii celui de-al Doilea Război Mondial şi ai Războiului din Coreea. Atât Wayne, cât şi Bogart au murit din cauza fumatului. Chiar dacă Bogie ajunsese la mai puţin de patruzeci de kilograme şi respira cu ajutorul unui tub de oxigen, a continuat să tragă din ţigară. Oxigenul pur prezintă pericol de incendiu (pentru că se combină foarte repede cu mulţi combustibili), iar fumatul în preajma unui tub de oxigen poate provoca o explozie uriaşă.**

**Când am început să lucrez la spitalul VA, medicii mi-au spus că pacienţii aveau voie să fumeze în cameră. Pacienţi cu emfizem şi cancer pulmonar, ca şi Bogie, adesea respirau cu ajutorul tuburilor de oxigen, aşa că, pentru a evita exploziile, asistentele luau nişte tuburi lungi de plastic, le întindeau până în afara camerei, puneau ţigara la capăt şi le-o aprindeau. Aşa cum am mai spus, să te laşi de fumat este cu adevărat greu.**

**Prin urmare, cum puteam să-i ajut? Până de curând, specialiştii în comportamentul uman considerau că până şi termenul de voinţă trebuia evitat cu orice preţ. Dacă voinţa nu putea fi schimbată, atunci trebuiau făcute toate încercările posibile de a „reatribui" factorii de succes – de la un factor imuabil, cum este voinţa, la factori care pot fi modificaţi, ca de exemplu deprinderi de renunţare care pot fi învăţate.[5]**

**Puterea voinţei avea şi multe conotaţii negative pentru mulţi dintre sociologi, deoarece lipsa acesteia implica slăbiciune. Această implicaţie privind învinovăţirea victimei, combinată cu ideea că voinţa e mai mult sau mai puţin înnăscută, a ţinut termenul ascuns decenii la rând. Chiar şi unul dintre pionierii moderni în cercetarea voinţei, Roy Baumeister, a scris că „însăşi ideea că oamenii se pot controla în mod conştient a fost privită dintotdeauna cu suspiciune de psihologi".[6]**

**Din nefericire pentru sociologi, toţi ceilalţi foloseau încă termenul, aşa că le-a fost foarte greu să-l facă antipatizat – poate şi pentru că era adevărat. Apoi, nişte cercetători curajoşi, printre care şi Baumeister, au început să**

**analizeze puterea voinţei din altă perspectivă. Marea întrebare cu care se confruntau era dacă puterea voinţei poate fi schimbată.**

## PUTEREA VOINȚEI CA FORȚĂ

**Teste similare celui cu bezeaua se fac şi în rândul adulţilor. Să stai drept, să comunici numai în propoziţii complete, să nu înjuri sau să refuzi ceva tentant, toate presupun voinţă. Psihologii au constatat că voinţa acţionează asemănător unui muşchi: poate fi secătuită, în urma extenuării mentale, poate fi fortificată şi poate fi alimentată.**

**Voinţa poate fi secătuită atunci când ego-ul ne este ameninţat – de exemplu, când suntem mustraţi sau excluşi. Ameninţarea ego-ului necesită extenuare mentală pentru a reduce intensitatea pericolului.**

**Eşti iubitor de sport? Cum te simţi când echipa ta câştigă? Dar când pierde? Fanii au tendinţa de a-şi asocia identitatea cu echipa lor. (Reţineţi, fan este prescurtarea termenului „fanatic”.) Nu spunem „au câştigat”, ci „am câştigat”. Eşti „cea de-a şasea persoană” din echipa de baschet.**

**Identitatea şi ego-ul tău sunt implicate în fiecare joc pe care echipa ta îl câștigă sau îl pierde.**

**Cercetătorii francezi Yan Cornil şi Pierre Chandon[7] au constatat, în mod extrem de surprinzător, că media consumului de grăsimi saturate de către o comunitate a scăzut cu nouă procente în ziua de luni care a urmat victoriei echipei lor din National Football Leaque (NFL), iar pierderea meciului a avut drept rezultat o creştere cu 16 procente. Iar acest rezultat a fost măsurat la nivelul întregii comunităţi; efectul asupra fanilor împătimiţi este probabil şi mai pronunţat. (Imaginaţi-vă procesul împotriva echipei perdante: „Ne-aţi făcut să ne îngrăşăm pentru că sunteţi de toată jena!”)**

**Extenuarea mentală care secătuieşte voinţa este necesară şi atunci când încerci să-ţi aminteşti ceva. În cadrul unui studiu efectuat de Universitatea Stanford[8], studenţilor li s-a dat un număr de două sau de şapte cifre. Li s-a**

**spus să traverseze un hol şi să intre în altă încăpere, unde o să li se ceară să-şi amintească numărul. Pe hol, li s-a oferit o gustare: un fruct sau o prăjitură cu ciocolată. 59% dintre studenţii care au încercat să îşi amintească numărul din două cifre au ales fructul, în timp ce 27% dintre studenţii care au încercat să-şi amintească numărul din şapte cifre au ales fructul. Reţinerea numărului mai lung a presupus un nivel mai mare de efort mental, iar până când a ajuns prăjitura, voinţa lor era deja secătuită.**

**Gândeşte-te la situaţiile când ai un nivel scăzut de voinţă. Eşti supărat pentru că ego-ul ţi-a fost ameninţat în cursul unei dispute, al unei discuţii cu şeful sau a pierdut echipa cu care te identifici? Te epuizezi mintal? Ai muncit prea mult, eşti depăşit de provocările cu care te confrunţi, ai prea multe pe cap? Toate aceste evenimente produc o scădere a nivelului voinţei.**

**Dar dacă ai mereu prea multe pe cap? Dacă eşti pur şi simplu „hiperactiv”?**

## HIPERACTIVITATE ŞI VOINŢĂ

**Cu toţii cunoaştem persoane care au multă energie, dar voinţă puţină sau deloc. Ca o barcă fără cârmă, nu-şi pot menţine cursul. Societatea foloseşte un termen pentru aceşti oameni: enervanţi. Medicina are alte clasificări, ca de exemplu deficit de atenţie/hiperactivitate (ADHD), tulburare obsesiv-compulsivă (TOC) sau sindromul Tourette (TS).**

**În copilărie am fost diagnosticat cu TS. E posibil să fi auzit de această afecţiune – popularizată de cei care strigă involuntar obscenităţi în public. Această manifestare particulară a TS este, din fericire, rară. Versiunea mea era cea cu ticuri, ca de exemplu smucitul capului, spasme ale muşchilor mâinilor şi feţei, sau mormăit, printre alte situaţii mai creative. Şi milioane de gânduri care mi se învălmăşeau rapid în minte.**

**În anii 1960, această afecţiune nu era foarte bine înţeleasă şi, în afara vreunui sadic ocazional (ca de exemplu un învăţător din clasa a doua, al cărui nume nu-l spun, care m-a pus să mă spăl cu săpun pe gură sau să stau într-un coş de gunoi ore în şir, în faţa întregii clase), adulţii observau că**

**eram „hiperactiv” sau, cu amabilitate: „Aveam multă energie”. Adevărul este că îi enervam pe cei din jur, și înțeleg și de ce. Mă enervam și pe mine.**

**Trupul meu era o barcă cu pânzele ridicate într-o zi cu vânt puternic… dar fără port și fără cârmă. Mulți adulți se gândeau că pur și simplu îmi lipsea voința necesară pentru a ține ticurile sub control. „Încearcă doar să nu-ți contractezi mușchii!” „Nu vorbi!” „Nu te mișca!” Bineînțeles, când încerci să nu faci un lucru sau măcar să nu te gândești la asta, devine imposibil să nu o faci.**

**Soluția adulților pentru aparenta mea lipsă de voință, adesea o soluție pentru copiii cu ADHD și TOC, era medicația. Dar medicamentele acționau ca o ancoră pentru ambarcațiunea mea. Chiar mai rău decât să navighezi în cerc fără cârmă e să fii mort în apă.**

**În cartea sa Omul care își confunda soția cu o pălărie, regretatul mare neurolog Oliver Sacks povestește despre un pacient cu Tourette, care era toboșar de weekend într-o trupă de jazz: „De o veritabilă virtuozitate, renumit pentru improvizațiile neașteptate și curajoase, care ar fi rezultat dintr-un tic sau din lovirea compulsivă a unei tobe și care avea să se transforme instantaneu în nucleul unei improvizații minunate”.[9] Tourette îl făcuse enervant, dar îl făcuse și un toboșar de jazz nemaipomenit. Când Sacks i-a dat un medicament pentru a ține sub control Tourette, l-a scăpat de ticuri… dar și de strălucire. Toboșarul a decis să nu ia medicamentul în weekenduri, iar lumea jazzului era cel mai potrivit loc pentru el.**

**Părinții mei au văzut un efect similar și în cazul meu (tata fusese și el interpret de jazz) și, spre eterna mea recunoștință, m-au lăsat să-i dau înainte cu ticurile. O înțelegere mai modernă a sindromului Tourette constată că mulți dintre copiii cu această afecțiune sunt adesea extraordinar de creativi. Howard Hughes, Dan Aykroyd, David Beckham, Samuel Johnson și posibil Mozart, toți suferă sau au suferit de această afecțiune.**

**Totuși, creativitatea nu este sinonimă cu reușita la școală. Foarte aproape de punctul de a fi exmatriculat din liceu, parcă îmi și vedeam viitorul, o persoană foarte creativă și foarte șomeră. Cu ticuri și fără voință. Din disperare, în anul doi, m-am apucat de meditație transcendentală (MT). Inițial, ca la majoritatea oamenilor, meditația mi s-a părut aproape imposibilă – atât de multe gânduri fără legătură îmi tot apăreau în mintea**

**hiperactivă. Dar, cu timpul, MT s-a dovedit a avea un efect profund. Meditaţia constantă m-a făcut să am voinţă, ceea ce, în combinaţie cu energia exuberantă, m-a ajutat să am rezultate bune la şcoală.**

**Energia şi voinţa m-au făcut să-mi dezvolt ceva ce nu avusesem niciodată: un scop. Scopul, la rândul său, mi-a dat mai multă energie şi putere a voinţei. Este uluitor ce se poate întâmpla atunci când ai vânt în vele, o cârmă şi un port.**

## SCOPUL CA SURSĂ A VOINȚEI

**În continuarea studiului NFL[10], de data aceasta cu suporteri de fotbal francezi, cercetătorii au constatat că scriind despre valori esenţiale elimini complet efectul pe care eşecul îl imprimă voinţei. Fără afirmarea valorilor, urmărirea unei înfrângeri creştea intenţia suporterilor de a mânca alimente nesănătoase. Cu afirmarea valorilor, urmărirea înfrângerii a diminuat această intenţie: gândirea încărcată de semnificaţii măreşte puterea voinţei.**

**Pe baza discuţiilor anterioare referitoare la valorile eudaimonice versus cele hedonice, poate te întrebi dacă anumite valori au o influenţă mai mare asupra puterii voinţei decât altele. Să fie oare unele valori mai importante decât altele?**

**În cadrul unui studiu conceput într-o manieră frumoasă şi distractivă, realizat de Aleah Burson şi colegii acesteia[11], unui număr de nouăzeci şi doi de studenţi li s-a subminat ego-ul spunându-li-se că nu fuseseră aleşi de colegi pentru un proiect de grup (o minciună totală, de altfel; îmi pare foarte rău pentru acei studenţi). Din nou, lasă-te rănit emoţional şi cu siguranţă îţi vei pierde voinţa şi vei mânca cantităţi imense de mâncare. Cercetătorii au împărţit apoi studenţii în trei grupuri. Grupul de control a fost rugat să scrie despre rutina zilnică, al doilea grup trebuia să scrie despre valorile de dezvoltare personală, ca de exemplu putere, renume, bogăţie sau aspect plăcut, iar cel de-al treilea grup a scris despre valorile transcendente ale sinelui, ca de exemplu empatie, sprijinul oferit celorlalţi sau implicarea în comunitate.**

**După aceea, studenților din fiecare grup li s-a dat un bol cu fursecuri și au fost rugați să le guste, ca parte a unui studiu de piață în rândul consumatorilor (o altă minciună). Cercetătorul le-a spus: „Mâncați câte vreți" și a ieșit din încăpere. Astfel, cercetătorii au subminat mai întâi ego-urile studenților, apoi au dorit să le verifice puterea voinței, au măsurat câte fursecuri au mâncat, dar numai după ce au analizat valorile transcendente ale sinelui, de dezvoltare personală sau lipsa valorilor.**

**Studenții din grupul de control au mâncat în medie opt fursecuri! După cum le spun și studenților mei, sunt multe fursecuri. I-am întrebat mustrător: „Te simți jignit și mănânci opt fursecuri?" Mă privesc și îmi spun, cu un aer cât se poate de natural: „Așa, și ce-i cu asta?"**

**Dar iată care este cea mai importantă concluzie a studiului: în comparație cu media de opt fursecuri mâncate de cei din grupul de control, studenții care s-au gândit la valorile de dezvoltare personală au mâncat o medie de cinci, iar cei care s-au gândit la valorile transcendente ale sinelui au mâncat în medie trei. Astfel, confirmând transcendența sinelui, valorile încărcate de sens par să producă o creștere marcantă a puterii voinței.**

**Ce altceva putem face pentru a îmbunătăți puterea voinței? Studiile recente arată că sunt relevante și aici lucrurile care influențează energia.**

## ALTE SURSE DE PUTERE A VOINȚEI

Somnul: Un somn bun pe durata nopții, fără medicamente, stimulează puterea voinței. Într-un studiu efectuat asupra unor gemeni identici, geamănul care a raportat mai puține ore de somn a demonstrat, în medie, o putere a voinței mai redusă decât geamănul care a dormit mai mult. Inducerea privării de somn în cazul soldaților chinezi le-a crescut nivelul de cortizon (așa-numitul hormon al stresului) și le-a scăzut puterea voinței.[12] Adolescenții privați de somn sunt mai predispuși la un nivel mai scăzut de voință, ceea ce are ca rezultat o rată mai ridicată a delincvenței.[13] Iar în rândul elevilor, atât somnul redus, cât și prea mult somn sunt asociate cu note mai mici.[14]

Prezența: Meditația mi-a stimulat voința, iar multe studii demonstrează că aceasta se întâmplă și în cazul altor practici de meditație, ca de exemplu yoga și tai chi.[15] De asemenea, s-a demonstrat că meditația a diminuat agresivitatea în rândul veteranilor de război ai SUA, a îmbunătățit controlul asupra durerii[16] și a mărit densitatea creierului într-o zonă a acestuia asociată controlului emoțional.[17] Antrenamentul tai chi a avut ca rezultat o reducere a simptomelor de ADHD.[18]

Activitatea: Activitatea fizică joacă și ea un rol important. De exemplu, cei care țin dietă își reduc cantitatea de hrană pe care o consumă după ce fac mișcare, în special când antrenamentul este calificat ca „distracție" în loc de „muncă".[19] Așa cum scrie Kelly McGonigal, lector la Universitatea Stanford și autor al lucrării Puterea voinței: „Conform exemplului bazat pe puterea voinței, exercițiul fizic ar trebui de asemenea să epuizeze rezervele de voință. Totuși, pe termen lung, ar trebui să ducă la o forță sau o anduranță mărită a «mușchiului» voinței".[20]

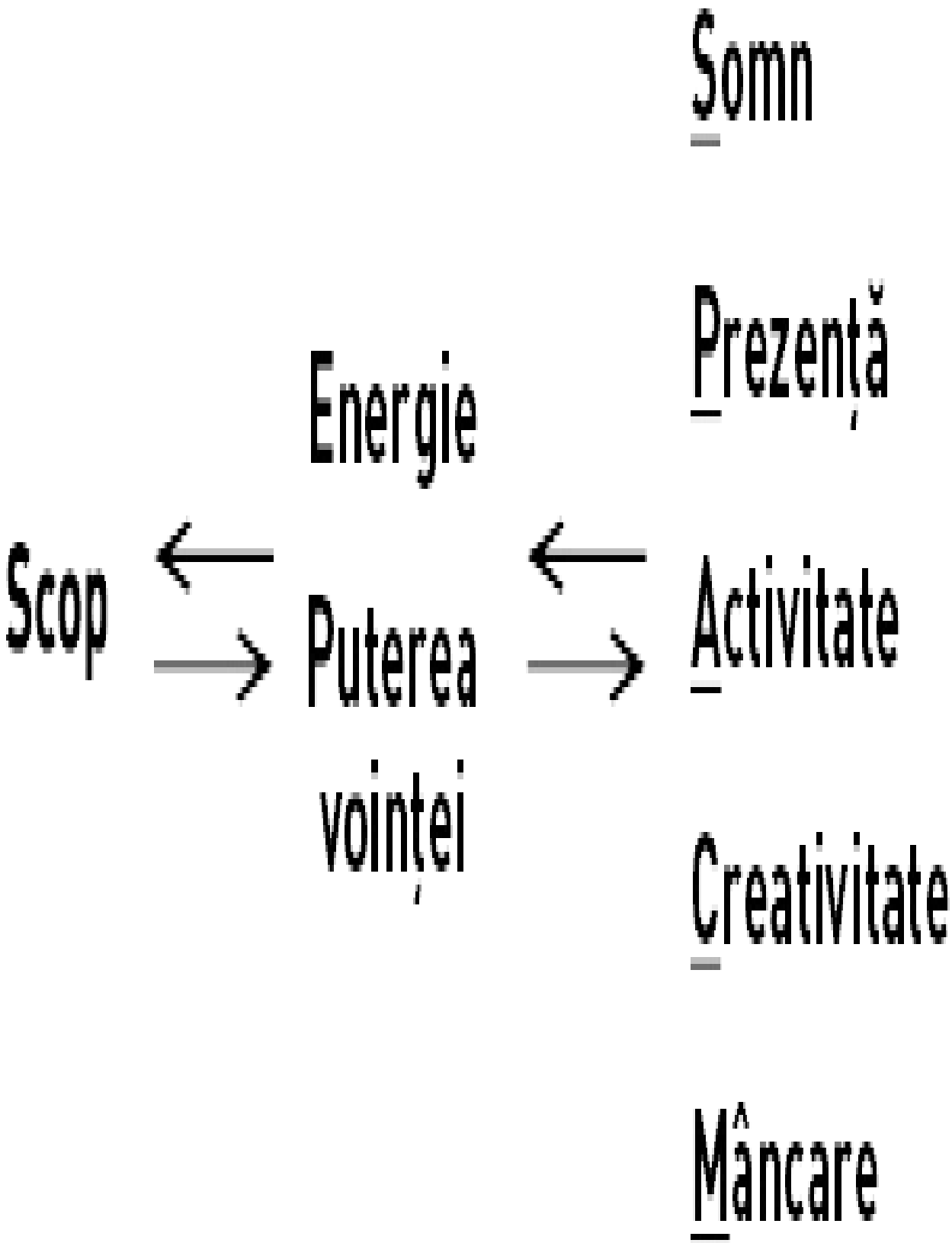
Creativitatea: Conform afirmațiilor psihologului Mark Runco: „Flexibilitatea persoanelor creative este ceea ce le conferă capacitatea de a se adapta la evoluții, oportunități, tehnologii și schimbări care fac parte din viața noastră de zi cu zi".[21] Îmbunătățirile creativității sunt asociate cu un aspect important al voinței – capacitatea de a genera multe soluții posibile pentru o anumită problemă.[22] După stimularea creativității, cercetătorii au demonstrat îmbunătățiri în ceea ce privește căutarea, extragerea și integrarea conceptelor din memorie.[23] De fapt, studiile recente făcute pe animale sugerează că un mediu îmbogățit, stimulant nu numai că duce la formarea unei memorii mai puternice, dar acest efect este transmis și următoarei generații![24]IV

Mâncatul: Și dieta are o influență importantă asupra voinței. Un studiu efectuat de Matthew Gailliot și Roy Baumeister[25] a arătat că menținerea nivelului de glucoză în parametri normali crește controlul atenției, emoțiilor, renunțatului la fumat, îmbunătățește gestionarea stresului, abținerea de la comportamente impulsive și de la comportamente criminale și agresive.

**Astfel, cei cinci factori-cheie privind stilul de viață care duc la intensificarea energiei – somn, prezență, activitate, creativitate și mâncat – au de asemenea o influență pozitivă asupra puterii voinței.**

**Ca să recapitulăm, procesul dinamic de aliniere a sinelui cu scopul vieții noastre presupune energie și voință: vânt în vele pentru a merge mai departe și o cârmă ca să nu te abați de la drum. Iar scopul, la rândul său, îți**

**dă mai multă energie și voință. Ce anume îți dă mai multă energie și mai multă voință în fiecare zi? Cele cinci practici pozitive de stil de viață – somn, prezență, activitate, creativitate și mâncare. În domeniul meu, ilustrăm aceste relaționări prin diagrame, cu casete și săgeți. Iată despre ce vorbesc:**


Somn
Prezență
Energie
Scop
Puterea voinței
Activitate
Creativitate
Mâncare

**Din diagramă se poate observa natura reciprocă a scopului, energiei şi voinţei. Ilustrează şi relaţia reciprocă dintre energie, voinţă şi cele cinci practici pozitive.**

**Vom afla mai multe despre asta şi despre alţi factori care influenţează cele cinci practici pozitive în secţiunea următoare.**

**Motivul de bucurie în urma efectuării acestor studii este că transmiterea formării memoriei nu se face prin transmitere genetică standard, ci prin modificări epigenetice ale genomului.**

# Partea a III-a. Cele cinci practici pozitive

# 8. Somnul

**„Și cum mă plimbam pe stradă cu prietenul meu Pat, deodată văd că ne urmărește un tip călare pe un struț, o luăm la fugă în josul scării vechi și sărim peste linii de tren. Apoi intru în panică: «Dumnezeule mare, o să ne lovească metroul!», iar conductorul are rânjetul acela dement de Skeletor, și-i zic: «Vezi pe unde umbli, frate!», dar Pat s-a transformat deodată în vărul meu Brad, care nu se teme de trenuri, așa că intrăm într-un club și comandăm o bere. Mmm, era grozavă la gust. Apoi, Brad încearcă să-mi vândă o armă ilegală și eu refuz categoric, iar barmanul se dovedește a fi polițist, așa că el și Brad mă aleargă până la baie, unde găsesc un tunel care ne leagă de un cort uriaș de circ, plin de stegozauri din Jurasic special antrenați și care se deplasează în timp pe muzică house care urlă de la două difuzoare uriașe montate pe stâlpi, iar eu stau în primul rând lângă învățătoarea mea din clasa a treia, Miss Joanna, și îi zic: «Întotdeauna mi-ați plăcut, Miss Joanna», iar ea îmi dă un pahar cu apă. Mmm, chiar are un gust grozav. Pe urmă, eu și Miss Joanna începem să ne giugiulim, chiar acolo pe stadion, iar eu parcă încercam să-i scot bluza, iar ea îmi spune: «Nici vorbă, se uită lumea», iar eu de colo: «Ba nu se uită nimeni, haideți, Miss Joanna», dar apoi îmi dau seama că într-adevăr se uita toată lumea și eu nu purtam pantaloni, iar Miss Joanna dispare, dar o văd deodată în public pe iubita mea Kelly care îmi zice: «Te-am văzut cu Miss Joanna», «Nu eram eu, era Pat», dar ea nu mă crede: «Adio, fraiere!» Aoleu, ce prost sunt, apoi văd toate scrisorile pe care i le-am trimis lui Kelly împrăștiate în noroi și jelesc o vreme, suferind și întrebându-mă: unde e Miss Joanna?“**[1]

**Jeff Warren, pasaj dintr-un vis publicat în The Head Trip**[2]

**Toată viața m-a fascinat să fiu martor la explorarea altor planete și obiecte din universul nostru. Și totuși, este ciudat că înțelegem atât de puțin planeta care se bazează tocmai pe noi. Vrei să explorați un obiect cu adevărat uluitor? Încearcă să explorezi creierul. Iar unul dintre cele mai bine**

**păstrate secrete ale creierului este despre modul în care ne petrecem o treime din viaţă: adormiţi.**

**Când eram student în anii 1970, nu discutam despre somn. Dar nici nu ne petreceam mult timp cu această îndeletnicire. De fapt, până la sfârşitul secolului trecut, se acorda foarte puţină atenţie beneficiului somnului pentru sănătate, sau problemelor produse de prea puţin (sau, ocazional, prea mult) somn. Încă nu respectăm nici măcar cunoştinţele de bază ale programului de somn. De exemplu, pentru confortul profesorilor şi al părinţilor, îi obligăm pe copii să înceapă orele prea devreme, înainte ca minţile lor să înceapă să funcţioneze corespunzător.**

**Când am analizat datele pentru HealthMedia, o societate de wellness pe care am înfiinţat-o în 1998, am constatat invariabil impactul semnificativ al somnului neodihnitor asupra problemelor de sănătate, a costurilor îngrijirilor medicale şi a absenteismului. Peste tot în Statele Unite, tiparul somnului deficitar se potriveşte aproape identic cu răspândirea obezităţii şi a diabetului. Somnul de calitate proastă este un factor de risc de ordinul fumatului, al dietei nesănătoase sau al comportamentului sedentar. Aşa cum am menţionat în capitolul anterior, un somn de calitate în timpul nopţii amplifică energia şi puterea voinţei.**

**Avem nevoie de somn pentru a ne reface sistemul imunitar şi a spori plasticitatea creierului – schimbări ale sistemului nervos care se dezvoltă ca urmare a comportamentului, mediului, emoţiilor şi gândurilor noastre. Majoritatea animalelor au nevoie de somn, dar cantitatea de somn variază semnificativ. Caii şi elefanţii dorm aproximativ trei ore pe zi, leii, mai mult de treisprezece. Liliecii, aproximativ douăzeci. Delfinii, care trebuie să fie conştienţi pentru a respira, îşi adorm pe rând numai câte o jumătate din creier – sunt întotdeauna „pe jumătate treji”!**

**Dacă suntem privaţi de somn, murim. Fără somn, un şobolan va muri în zece până la douăzeci de zile. Nu ştim cât de mult ar dura să ucizi un om privându-l de somn, dar s-a întâmplat, fără îndoială, sub tortură. Deţinătorul recordului pentru cea mai lungă perioadă de nesomn voluntar fără stimulente, înregistrată ştiinţific, este Randy Gardner, un elev de liceu în vârstă de şaisprezece ani din San Diego, California. Acesta a stat treaz timp de 264 de ore. Înainte să aţipească, Gardner avea probleme de dispoziţie, concentrare şi memorie pe termen scurt, paranoia şi halucinaţii.**

## CÂT DORMIM?

**Oamenii, în mod normal, au nevoie de şapte până la opt ore de somn într-un interval de douăzeci şi patru de ore. Când ne abatem mult de la aceste limite, încep problemele. Aşa cum am menţionat anterior, studenţii a căror medie de somn se îndepărtează semnificativ de limita superioară sau inferioară au medii şi calificative scăzute. Deşi mulţi (mai ales studenţii mei) îşi închipuie că pot să reziste şi cu mai puţin somn, cei mai mulţi dintre noi avem nevoie de cel puţin şapte ore de somn pentru a ne optimiza energia şi puterea voinţei.**

**Thomas Edison, printre alţii, nu era de acord cu acest lucru. Era de părere că opt ore de somn înseamnă „un regres deplorabil înspre stadiul primitiv al omului cavernelor".[2] În 1662, Robert Boyle, om de ştiinţă şi părinte al chimiei moderne, a creat o „listă de dorinţe", pe care spera că la un moment dat ştiinţa le va realiza. În afară de „Prelungirea duratei de viaţă", „Recuperarea tinereţii, sau cel puţin a unor caracteristici ale acesteia, ca de exemplu un dinte nou, păr care să aibă culoarea din tinereţe" şi „Arta de a zbura", îşi dorea din suflet „Eliberarea de necesitatea de a dormi mult".**

**Câte un pui de somn din când în când poate reduce într-adevăr nevoia de a dormi o perioadă mai lungă. Cele mai recente cercetări au demonstrat că un pui de somn de cel mult şase minute generează o îmbunătăţire semnificativă a performanţei memoriei şi, de fapt, poate înlocui perioade mai lungi de somn propriu-zis.**

**Dat fiind impactul pozitiv al aţipelii, avem actualmente la JOOL Health, o companie de wellbeing pe care am înfiinţat-o în 2015, o încăpere unde angajaţii pot să mediteze sau să-şi facă siesta. Cei care ne vizitează birourile se uită de două ori când observă peretele din sticlă masivă. La început, unii dintre angajaţi s-au temut că o să fie jenant să dormi (ca să nu mai vorbim de sforăit sau de cursul salivei) în faţa altora şi au cerut jaluzele, ulterior s-au obişnuit. Angajaţii care folosesc camera de siestă nu par jenaţi că trag un pui de somn, iar angajaţii care trec pe acolo îi ignoră. Deşi încăperea este foarte populară – mai ales pentru siesta de după-amiază –, până acum,**

**nimeni nu a abuzat de acest privilegiu ca să tragă la aghioase toată ziua, să dea petreceri în pijama sau să umble în papuci cu iepuraşi.**

**Unele culturi au adoptat perioade mai flexibile pentru somn şi veghe. De exemplu, multe culturi de tipul vânător-culegător dorm perioade mai scurte şi de mai multe ori pe zi. Şi stilul lor de somn diferă de al nostru: în grupuri mari şi în locuri expuse, cu un minim de locuri de dormit. Cel puţin o persoană rămâne trează, pentru a se apăra împotriva prădătorilor – animale sau oameni. Acest tipar „polifazic" este considerat cât se poate de normal şi corespunzător în rândul acestor culturi. Este un lucru normal şi pentru alte fiinţe. De fapt, somnul polifazic este, conform cercetătorilor Scott Campbell şi Patricia Murphy: „Regula, mai curând decât excepţia în întregul regn animal".[3]**

**Tiparul nostru modern şi „monofazic" implică în general dormitul în pat, singur sau în pereche, unde să nu fii auzit şi văzut de alţii, la anumite intervale din zi. Culturile vestice, cu tipare de somn predominant monofazice, dezaprobă siesta. Dar angajatorii nu s-ar mai strâmba dacă ar constata că angajaţii care trag câte un pui de somn sunt mai productivi în cursul zilei. Întrucât adesea este destul de greu să dormi suficient noaptea, e posibil ca aceste camere de odihnă să fie o abordare eficientă a optimizării energiei şi puterii voinţei. Thomas Edison nu era tocmai un leneş sau un prostănac. Şi nici Leonardo da Vinci, Nikola Tesla, Buckminster Fuller sau Napoleon – cu toţii au păcălit somnul.**

## CE ESTE, DE FAPT, SOMNUL?

**Somnul poate fi împărţit în mai multe etape măsurabile, fiecare cu propria funcţie. Nu intru în detalii aici, dar elementele de bază sunt relevante. În primul rând, tranziţiile către (starea „hipnotică") şi dinspre (starea „de conştientizare") ale somnului sunt importante, întrucât ambele par să fie stări relevante în care se generează idei creative. Campionul moţăielii, Thomas Edison, îşi începea siesta pe un scaun, având o placă de metal pe jos, sub mâna în care ţinea un rulment. Când aţipea, mâna i se relaxa şi rulmentul cădea făcând un clinchet care îl trezea. Nota apoi orice îi trecuse**

**prin minte în perioada respectivă. Susținea că acest proces era o sursă semnificativă pentru ideile sale și pentru cele peste o mie de brevetări.**

**Personal, consider că perioada dintre 5.00 și 6.00 dimineața (starea de conștientizare) este un moment roditor și creativ. Țin un carnețel sau smartphone-ul pe noptieră ca să înregistrez idei, pe care apoi le revăd când sunt perfect treaz. Multe nu merită să fie luate în considerare (designul unei pălării cu găuri pentru urechi nu mi s-a părut că merită aprofundat), dar multe merită (o carte despre scopul în viață).**

**În momentul în care adormim, respirația devine mai rară și mai regulată, iar temperatura corpului scade. Ochii se rostogolesc ușor înainte și înapoi, în timp ce toată atenția către exterior dispare. Conexiunile dintre diferite regiuni ale creierului se diminuează. Perioada de început, dar foarte profundă se numește somn cu unde lente.**

**Beneficiile somnului cu unde lente sunt odihna și refacerea organismului. Se eliberează hormonul de creștere, iar nivelul cortizonului, așa-numitul hormon al stresului, care suprimă sistemul imunitar, se reduce. Datele și informațiile care se adună pe parcursul zilei sunt codificate în memoria pe termen lung. Somnul REM (mișcarea rapidă a ochilor) se petrece intermitent și își mărește durata. Nouăzeci și cinci la sută dintre vise au loc în această fază. (Apar vise și în faza de unde lente, dar sunt mai puțin clare și mai greu de reținut).**

**Activitatea cerebrală în timpul somnului REM este similară cu ceea ce percepem când suntem treji. Dar, în loc de a asimila și a codifica datele, REM este perioada în care creierul face asocieri creative și consolidează competențele în memorie. Iar cele aproximativ două ore de visare pe care le avem în fiecare noapte joacă un rol în aceste funcții.**

## DE CE VISĂM?

**Visele se numără printre cele mai tari și bizare chestii din viața noastră. Să îl analizăm pe cel de la începutul acestui capitol. Cât e treaz, probabil Jeff**

**Warren nu se gândește deloc să se giugiulească cu învățătoarea din clasa a treia. Prin urmare, de ce a visat asta? Să fi fost, așa cum ar fi sugerat Freud, împlinirea unei dorințe secrete?**

**Mă îndoiesc.**

**Visul lui Jeff era mai curând o „repetiție virtuală" pentru un eveniment similar din viața reală, deși poate mai puțin scandalos. Ar fi putut avea legătură cu o persoană cu care dorea să se sărute, dar nu era sigur cum vor decurge lucrurile. Oamenii de știință sunt de părere că simulările extreme cu care ne confruntăm în vise dezvoltă abilități, creează semnale de avertizare și stimulează conexiuni creative noi.**

**Iată câteva dintre visele mele repetitive și semnificația lor, din punctul meu de vedere:**

**•Predau la ore gol pușcă (reflectă grija în legătură cu pregătirea cursului).**

**•Alerg, dar nu reușesc să înaintez (îngrijorarea pentru ceva ce încerc să realizez).**

**•Urc o scară uriașă, doar ca să o văd cum se răstoarnă (o aptitudine practică, fizică, legată de echilibru).**

**•Mă sărut cu învățătoarea din clasa a doua, într-un coș de gunoi (glumesc).**

**Interpretarea simbolurilor din vise a fost popularizată de Sigmund Freud, în celebra sa lucrare Interpretarea viselor.[4] În opinia lui Freud, zborul reprezintă o dorință sexuală reprimată, iar formele falice reprezintă penisul. (Deși se pare că fumătorul înrăit ar fi spus că „un trabuc este**

**uneori doar un trabuc”.) Psihologul Hans Eysenck[5] l-a criticat pe Freud, numindu-l „un geniu, nu al ştiinţei, ci al propagandei, care nu se bazează pe dovezi riguroase, ci pe persuasiune, nu în domeniul proiectării experimentelor, ci în cel al artei literare”. Se pare că pe Freud nu l-a interesat prea tare să-şi verifice teoriile.**

**Simbolistica datează de acum câteva mii de ani. Un papirus vechi din 1220 î.Hr., care se află în prezent la British Museum, conţinea Cartea viselor, care, pe lângă alte interpretări, pretindea că atunci când cineva visează că îi ia foc patul, „îşi goneşte nevasta”, în timp ce atunci când visează că se împerechează cu o vacă, în mod evident „petrece o zi fericită acasă”. Voi lăsa la o parte respectivele implicaţii psihosociale pentru alţii.**

**Indiferent de conţinutul lor, conexiunile făcute în vis în mod clar generează idei noi şi complexe. Einstein susţinea că teoria relativităţii i-a venit în vis. Elementele complexe ale maşinii de cusut (un dispozitiv foarte complicat) i-au venit lui Elias Howe în vis. Dmitri Mendeleev a visat tabelul periodic al elementelor. Visul chimistului Friedrich August Kekulé este absolut încântător: „Atomii au început să-mi zburde prin faţa ochilor... Şiruri lungi, înnodate în multe feluri, toate în mişcare, răsucindu-se şi învârtindu-se precum şerpii. Şi ce să vezi? Un şarpe îşi apucase coada şi se rotea în faţa ochilor mei”.[6] Kekulé tocmai visase structura circulară a benzenului.**

**Aşa cum am spus, visele sunt grozave. Ca şi Thomas Edison, ca mine şi ca mulţi alţii, şi tu ai putea lăsa un carnet sau alt dispozitiv de înregistrare pe noptieră ca să-ţi înregistrezi visele şi gândurile. E foarte probabil să le uiţi, dacă nu o faci.**

## SFATURI SIMPLE PENTRU A-ȚI ÎMBUNĂTĂȚI SOMNUL

**Iată o serie de tehnici simple pe care le-ai putea încerca. (Am să prezint astfel de sfaturi în fiecare dintre capitolele din această parte – acestea se bazează pe informaţii ştiinţifice şi au fost folosite cu succes de persoane reale.)**

**De ce nu dormim noaptea? Somnul este influenţat de o mulţime de lucruri: factorii comportamentali, precum greutatea, inactivitatea, cafeina şi alcoolul; factorii înconjurători, cum ar fi programul de lucru neregulat, mijloacele electronice, lumina şi zgomotul; şi factorii emoţionali, printre care îngrijorarea şi stresul. Iată câteva idei, dezvoltate de experţi şi foşti insomniaci, care te-ar putea ajuta să dormi mai bine.**

## OBICEIURI:

**•Dormitorul este o încăpere specială: este camera în care dormi. A, iar dacă masa din bucătărie, covorul din sufragerie, mijlocul casei şi masa de ping-pong de la demisol sunt ocupate, poate fi folosită şi pentru sex. Ca atare, foloseşte-o numai pentru somn şi sex. Nu pentru televizor, e-mailuri, jocuri video sau pentru multe alte tehnologii care au invadat acest spaţiu sacru.**

**•Calculatoarele şi alte ecrane emit o lumină albastră, care suprimă producerea hormonului somnului, melatonina. Ideal ar fi să le închideţi cu cel puţin o oră înainte de culcare.**

**•Poate ai impresia că alcoolul te ajută să dormi mai uşor. Din nefericire, când adormi băut, în timpul nopţii se produce un fenomen care a fost asemănat cu o serie de mini-mahmureli. Ciclurile normale de somn sunt întrerupte, şi a doua zi eşti stors de energie.**

**•La fel, încearcă să limitezi, la orice, cantitatea pe care o bei înainte de culcare, ca să reduci drumurile dese la baie din timpul nopţii. Uneori nu ai încotro (salut, domnule Prostată!), dar bineînţeles că cel mai bine ar fi să nu te trezeşti de prea multe ori noaptea.**

**•Melatonina. Acest hormon te poate ajuta să adormi mai repede şi să te trezeşti revigorat. Este ieftină şi o poţi cumpăra fără reţetă de la orice farmacie.**

**•Activitatea fizică este bună pentru somn, dar nu şi dacă e prea aproape de ora de culcare. Organismul intră în priză imediat după activitatea fizică şi ar trebui să fii calm înainte de culcare.**

**•Nu te culca flămând – tentaţia irezistibilă de a deschide frigiderul poate fi greu de ignorat.**

## MEDIUL:

**•Cu excepţia cazurilor în care lucrezi în schimbul de noapte, încearcă să beneficiezi cât se poate de mult de lumina naturală. Iar noaptea, menţine întunericul. Acest lucru susţine ritmul biologic: ceasul intern care reglează ciclul veghe–somn.**

**•În dormitor să fie liniște, întuneric, confort şi răcoare.**

**•Încearcă să opreşti sunetul, chiar şi vibraţia telefonului. Poate nu eşti conştient, dar acele mici beep-uri şi bâzâieli îţi întrerup programul de somn.**

**•Ai un animal de companie? O fi cel mai bun prieten al tău, dar asta nu înseamnă că trebuie să împarţi patul cu el. Când animalele sunt agitate (şi, în general, sunt), şi tu te agiţi. Şi emană şi căldură – încă un factor care te**

**poate ține treaz.**

**•Dopurile pentru urechi ajută. Nu numai că limitează nivelul de zgomot din exterior, ci și amplifică sunetul propriei respirații, ajutându-te să te concentrezi asupra ritmului acesteia, în loc să te gândești la viața ta agitată.**

**•Experții în domeniul somnului sugerează să păstrăm o temperatură între 15,5˚C și 19,5˚C. Încearcă să cobori puțin termostatul și vezi dacă te ajută să dormi mai bine.**

**•Poate e momentul să schimbi perna. Spre deosebire de vremurile de demult, când singurele opțiuni păreau să fie o combinație între bezea și un bloc de lemn, pernele se găsesc azi într-o uluitoare varietate de forme, dimensiuni și niveluri de fermitate.**

**•Testează câteva și nu renunța până când nu găsești soluția cea mai potrivită atât pentru cap, gât, cât și pentru spatele tău. Cu câțiva ani în urmă, am găsit perna perfectă – atât de potrivită, încât i-am pus și un nume. O cheamă Bill (da, e un „el”) și este prietenul meu. Soția mea e geloasă. Serios.**

## EMOȚIILE:

**•Scoate-ți din minte orice te poate distrage, gândește-te la ceva optimist, din ziua anterioară sau următoarea. Începe cu dimineața, și încet, cu meticulozitate, parcurge cele mai mici detalii ale zilei. Ți se pare plictisitor? Asta era și ideea.**

**•Opreşte-ţi zumzăitul minţii în pat, ascultând zgomote albe (energie a sunetului distribuită egal pe tot spectrul audio). Și, da, există o aplicație pentru așa ceva. Caută „zgomot alb” în magazinul de aplicaţii. E ca sunetul oceanului sau al vântului printre frunzele copacilor – un murmur continuu sau un zgomot de fond care maschează ceea ce te-ar putea distrage şi îţi relaxează mintea.**

**•Încearcă să-ţi îndoi degetele de la picioare: menţine poziţia câteva secunde, apoi îndreaptă-le. Acest exerciţiu ajută la relaxarea muşchilor şi îţi distrage atenţia de la orice te ţine treaz.**

**•Controlează-ţi respiraţia inspirând încet pe nas cât numeri până la patru, ţineți-ţi respiraţia până la şapte şi expiră complet cât numeri până la opt. Și repetă. Și repetă.**

**•La final, SFATUL MEU SECRET: Când trăia Julia, eu şi Jeri stăteam treji mult timp, pentru că ne făceam griji pentru ea. A funcţionat o strategie simplă: BBC. Reglam radioul pe BBC şi-l ascultam la un volum puţin peste limita inferioară timp de treizeci până la patruzeci de minute (avem un radio cu timer) – ne lua astfel gândul de la Julia şi ne ducea în lumea crichetului, cu scorurile internaţionale, şi ne cufunda imediat într-o stare de comă: „India a câştigat cu cincizeci şi nouă de lovituri… Anglia a câştigat cu cinci puncte… Noua Zeelandă a câştigat cu opt ghişete… Australia a câştigat într-o repriză cu patruzeci şi şase lovituri…” Zzzzzz.**

**Somnul îţi vindecă trupul şi îţi dă mai multă energie, astfel încât să ai mai mult autocontrol înainte să te trezeşti. Un alt mod de a te odihni şi a-ţi regăsi concentrarea este să fii mai prezent, mai conştient, dar asta vom discuta în capitolul următor.**

# 9. Prezența

**„Dacă stai pur și simplu și observi, îți dai seama cât de agitată e mintea ta. Dacă încerci să o calmezi, nu faci decât să înrăutățești lucrurile, însă, în timp, se liniștește cu adevărat, iar când reușești să o faci, ți se oferă ocazia de a auzi lucruri mai subtile – e momentul în care intuiția începe să înflorească și începi să vezi realitatea mai clar și să exiști mai mult în prezent. Mintea încetinește și asiști la o imensă dilatare a clipei. Vezi mult mai mult decât până atunci. Este o întreagă disciplină; trebuie să o exersezi.“V**

**Steve Jobs[1]**

**Mijlocul verii. Urc cu telescaunul către vârful muntelui Vail, împreună cu Tenzin Priyadarshi, un călugăr budist, care este și președinte al Dalai Lama Center for Ethics and Transformative Values din cadrul Massachusetts Institute of Technology (MIT). Am fost rugat să mă alătur lui Tenzin pe vârful muntelui pentru o discuție despre scopul în viață, în fața unui grup de persoane interesate de starea de bine. Eu, în blugi și în tricou cu Blue Oyster Cult „Don't Fear the Reaper”, iar el cu mantie roșie și mătănii, făceam un cuplu neobișnuit.**

**Știind că Tenzin nu scapă nici o ocazie fără să facă un salt de la treizeci și ceva de metri, l-am bombardat cu întrebări. A răspuns politicos și cu grijă fiecărei întrebări, deși erau teribil de puerile. Imaginați-vă un adolescent amabil care răspunde întrebărilor unui admirator de cinci ani:**

**– Meditezi, Tenzin? (Ca și cum l-aș fi întrebat: „Te joci cu mașinuțele?”)**

**– Da, de două ori pe zi.**

**– A, şi eu meditez! („Mă joc şi eu cu maşinuţele!”)**

**– Grozav.**

**– Meditez câte douăzeci de minute pe zi. Dar tu, Tenzin? („Mami mă lasă la joacă după ce dorm la prânz.”)**

**– Păi, azi-dimineaţă mi-am început meditaţia la patru şi jumătate. A durat două ore. Am să meditez din nou după-amiază, tot atât.**

**– A. Ăă. Ai o mantra? Eu am o mantra. („Eu am un camion!”)**

**Cred că există cincizeci la sută şanse să-şi asume riscul şi să sară din telecabină. În schimb, îmi zâmbeşte cu blândeţe.**

**– Sincer, în dimineaţa aceasta am meditat asupra propriei morţi.**

**– Aha.**

**– În după-amiaza asta, am să mă concentrez asupra descompunerii mele, spune în treacăt, ca şi cum s-ar fi jucat pe Xbox.**

**– Aha.**

**Nu îmi explic de ce, dar felul în care m-a privit Tenzin mi-a adus aminte de momentul acela din Blade Runner în care Batty, androidul cu înfățișare de zeu (interpretat de Rutger Hauer), îi spune lui Deckard (interpretat de Harrison Ford): „Am văzut lucruri pe care voi, oamenii, nu le-ați putea crede. Nave de atac, în flăcări, la marginea lui Orion. Am privit fascicule de tip C strălucind în întuneric lângă poarta Tannhauser. Toate acele clipe vor fi pierdute în timp, ca lacrimile în ploaie”.**

**Meditând asupra morții sale luni la rând, într-o peșteră, este foarte posibil ca Tenzin să fi văzut „Fascicule de tip C strălucind în întuneric lângă poarta Tannhauser”. Nu e un android precum Batty, dar este din altă lume și cu siguranță creierul lui nu funcționează la fel ca al meu. (Repet, eu eram cel cu tricoul pe care scria „Don't Fear the Reaper“.)**

**Cu un an înainte, mă aflam în Delhi, India, la o reuniune pe tema sănătății publice. Întâlnirea s-a desfășurat perfect, dar devenisem nerăbdător și doream să aflu mai multe despre India pe care mi-o imaginasem în minte. Așa că am făcut un ocol de o săptămână, spre nord, către Rishikesh, la poalele munților Himalaya, pe renumitul fluviu Gange. Rishikesh este considerat de hinduși orașul sfinților și este supranumit „capitala mondială a practicii yoga”. Formația Beatles a scris aici cea mai mare parte a pieselor de pe White Album, în 1968, în timp ce vizitau ashramul lui Maharishi Mahesh Yogi, care a dezvoltat și a promovat meditația transcendentală (prescurtat, MT). Mi s-a spus că ashramul a fost abandonat încă de atunci și era populat cu maimuțe, posibil să fi fost și o panteră.**

**Chiar la nord de Rishikesh, m-am întâlnit cu un guru hindus Vedanta (înseamnă pur și simplu „profesor”) și cu protejații săi și am discutat despre meditație și moksha (în hindi înseamnă libertate pe care o atingi prin transcendența sinelui), printre alte lucruri. „Există peste două sute de forme de meditație, pentru oameni diferiți, pentru situații diferite”, mi-a spus guru. M-a prevenit că unele practici ar putea fi periculoase pentru mine, fiindcă „pur și simplu nu ești pregătit”. Nu a vrut să-mi spună care anume.**

**Ok, am înţeles. Nu sunt iluminat. Probabil că mă văzuseră la bar cu o seară înainte.**

**Una dintre practicile de meditaţie – care presupune lungi incantaţii împreună cu alţi practicanţi – suna foarte asemănător cu nişte cântece gregoriene pe care le auzisem. Gurul meu a râs când a auzit asta. „Da, este exact acelaşi lucru! Prin incantaţie se creează o vibraţie – e o senzaţie plăcută, nu-i aşa?”**

**– Da! am răspuns. E ca atunci când am învăţat incantaţia om, se creează o vibraţie în cerul gurii. E ca şi cum aş mângâia într-un mod plăcut cea mai ascunsă parte a creierului meu.**

**– Exact!, a exclamat.**

**Pe parcursul întregii săptămâni, am învăţat despre controlul respiraţiei, mantre, incantaţii, yoga şi am descoperit că aş putea chiar să am înăuntrul meu canale spirituale (numite chakre). Purtam pijamale albe întreaga zi. Gurul meu purta modelul standard de uniformă, dar nu arăta ca atare. Arăta ca un inginer, ceea ce şi fusese odinioară. Nu avea părul lung şi încâlcit şi nici barbă. Nici vorbă de privire visătoare sau un zâmbet forţat. Era inteligent şi nostim (râdeam mult) şi era implicat total.**

**Într-un cuvânt, era prezent.**

## CE ÎNSEAMNĂ PREZENŢA?

**Jon Kabat-Zinn, un cercetător proeminent în domeniul practicilor mindfulness, defineşte prezenţa ca „o atenţie acordată într-un mod susţinut şi aparte: cu un scop, în prezent şi neacuzator”.[2] Am simţit acelaşi lucru când am vorbit cu Tenzin Priyadarshi în Vail şi cu gurul meu în nordul Indiei. Prezenţă. Atenţie.**

**Cuvântul mindfulness (meditaţie prezentă) este adesea folosit pentru a descrie această stare, dar, aşa cum am discutat anterior, prezenţa se găseşte cu adevărat atunci când mintea îţi este goală şi eşti complet atent la ce se**

**întâmplă chiar acum. „Chiar acum” poate să fie conversația pe care o ai cu cineva. Ar putea fi o mantra (un cuvânt simplu, o expresie sau un sunet) pe care o repeți. Ar putea fi respirația ta. Ar putea fi ritmul pașilor tăi.**

**Prezența se dobândește prin meditație, yoga, qigong, tai chi și multe alte practici. Dar poți să o găsești în grădinărit, dragoste și chiar în sport. Rugăciunea poate crea prezență cu condiția să nu fii blocat în trecut sau în viitor („Îmi pare rău pentru una, pentru alta” și „Sper că mă vei ajuta cu una sau cu alta” nu sunt rugăciuni prezente). Există totuși tipuri de rugăciuni care sunt foarte similare meditației. Lucrul cel mai important este ca activitatea să-ți permită să fii prezent.**

**Björn Borg, celebrul jucător de tenis din anii 1970, întrebat la ce se gândea când juca cel mai bine, a răspuns: „La nimic”. O persoană este ancorată în prezent atunci când mintea nu-i este plină de gânduri despre trecut („De ce am făcut asta sau de ce nu am făcut-o?”). Din nefericire, majoritatea dintre noi avem în permanență gânduri din trecut sau despre viitor. Ne amintim de o ceartă avută cu cineva, și încercăm să ne convingem că am avut dreptate. Sau ne gândim ce vom mânca la cină, sau ce îi vom spune fiului adolescent.**

**Ți s-a întâmplat vreodată să fii într-un loc în care timpul, pur și simplu… dispare? Un loc în care să ai senzația „că plutești”? Poate atunci când scrii? Când pictezi? Pe parcursul unei conversații amuzante? Când grădinărești? Când te plimbi prin pădure? Sunt zile când auzi ciripitul păsărelelor? Florile sunt mai parfumate? Pe înserat cerul pare mai spectaculos? Atleții vorbesc despre a fi „într-o pasă bună”: atunci când la golf gaura este foarte mare, la baschet coșul pare încăpător. Aceasta este prezență.**

**Sunt momente în viață când timpul pare să curgă mai încet – nu la fel ca în timpul unei lecturi chinuitoare, al unei predici sau al unei proceduri stomatologice, ci atunci când devenim pe deplin conștienți de propriile experiențe senzoriale, de sentimente și de starea fizică. Pentru un interpret de jazz, se întâmplă atunci când notele curg ca prin minune; pentru un fundaș, atunci când jocul își încetinește ritmul și mișcările celorlalți sunt clare și mai previzibile. Încă o dată, asta înseamnă prezență, iar cercetătorii au constatat că poate fi intensificată prin meditație[3].**

# MEDITAȚIA

**Studiile arată că practicarea regulată a meditației oferă efecte benefice, pozitive atât fizice, cât și mentale. Un anumit tip de meditație, și anume „meditația compasiunii” sau meditația Metta, s-a dovedit că dezvoltă o atitudine mai iubitoare față de sine și un sentiment mai pregnant de a avea un scop în viață. Se spune chiar că repară ADN-ul. (Vei găsi instrucțiuni pentru această meditație în continuarea acestui capitol.)**

**În funcție de tehnica de meditație practicată (și vei vedea că există numeroase astfel de practici), meditația poate crește energia[4] și puterea voinței[5], reduce insomnia[6], poate îmbunătăți dieta[7] și stimula creativitatea[8]. În urma unui studiu recent, foarte bine pus la punct, s-a constatat că până și un simplu „exercițiu de respirație” a scăzut nivelul tulburării de stres posttraumatic (TSPT) în cazul veteranilor militari americani.[9] Dacă am înlocui în literatura științifică numele unui medicament cu cuvântul meditație, pastila s-ar numi „pilula magică” și s-ar vinde probabil mai bine decât Viagra, Zocor și vitaminele Flinstones la un loc.**

**Meditația era foarte populară în anii 1970, când formația Beatles și alte personalități au urmat practica. După ce a stagnat decenii întregi, în zilele noastre se bucură de o foarte mare popularitate, atât în rândul practicanților, cât și în cercetare. Au fost testate multe tipuri de meditație și, așa cum am spus, există o mulțime de modalități de a medita.**

**„Meditația prin concentrarea atenției” este la fel de simplă ca perceperea propriei respirații sau repetarea unui sunet simplu sau a unei „mantre”. O mantra este un sunet sau o vibrație care îți permite să intri într-o stare de meditație. Te poți concentra asupra unui cuvânt care îți place (de exemplu iubire sau unu) sau poți căuta online „exemple de mantre pentru meditație”. Există multe cuvinte și sunete care se folosesc în mod obișnuit ca mantre, majoritatea provenind din sanscrita veche, inclusiv clasicele om și om mani padme hum. Printre altele, se numără și ah și hum. Există și alte mantre, care se găsesc ușor online, și ar trebui să asculți câteva.VI**

**În public, poți repeta mantrele în gând, inclusiv pe cele menționate mai sus, fără a fi nevoie să te simți jenat. Eu de obicei meditez acasă sau la birou, dar**

**am meditat şi în taxi, camere de hotel, în foaiere, avioane, pe malul mării sau în vârful muntelui, şi în multe alte locuri. Pur şi simplu, alege un loc unde nu vei fi întrerupt.**

**Iată o abordare simplă a meditaţiei, pas cu pas, folosind fie respiraţia, fie o mantră:**

**•Găseşte un loc confortabil unde să te aşezi, fie pe un scaun, fie pe jos. Închide ochii. Acordă-ţi câteva minute, pur şi simplu, doar să observi sunetele, mirosurile şi sentimentele. Liniştește-te, concentrează-ți atenţia la respiraţie.**

**•Observă cum corpul inspiră şi expiră, automat, fără efort.**

**•Nu încerca să-ţi controlezi respiraţia. Observă cum aerul intră şi iese prin nas şi felul în care se mişcă corpul, uşor şi natural.**

**•Dacă foloseşti o mantra, repet-o încet în minte.**

**•Din când în când, mintea se va îndepărta de la respiraţie sau mantra (în funcţie de obiectul meditaţiei). Aceasta este de fapt o parte foarte importantă a meditaţiei. Când simţi că îţi pierzi concentrarea şi în minte îţi vin tot felul de gânduri, încearcă să nu te laşi atras în capcană, pur şi simplu acceptă-le şi lasă-le să se evapore precum baloanele deasupra apei. Apoi, uşor, focusează-te pe respiraţie sau mantra.**

**•După ce ai terminat de meditat, rămâi aproximativ un minut cu ochii închişi, apoi deschide-i, ridică-te uşor şi revino la rutina zilnică.**

**•Poți să începi cu acest exercițiu timp de cinci minute în fiecare zi. Dacă meditația te ajută să-ți limpezești și să-ți odihnești mintea, în câteva săptămâni poți prelungi ședințele la douăzeci de minute, de două ori pe zi.**

**Tehnica pe care tocmai am descris-o s-ar putea să nu funcționeze pentru oricine. Din fericire, există multe site-uri educative pe internet. Meditația prin concentrarea atenției (asupra respirației sau a unei mantre) este numai una din tehnici, dar este destul de simplă și ușor de urmat.**

**Dacă nu știi sigur ce mantra să folosești sau cum să meditezi, îți recomand să apelezi la un profesor. Dacă ai un centru budist în apropiere, acesta poate fi un loc potrivit pentru a începe meditația. Meditația transcendentală (MT) oferă pregătire aprofundată, iar pe mine m-a ajutat pentru început. Obiectivul lor este să ofere oamenilor obișnuiți o cale simplă către meditație. Nu este ieftin, dar știu din propria experiență că a fost o investiție bună. Îmi amintesc că am plătit, în 1974, 75 de dolari pentru a învăța MT, dar asta se întâmpla când o sticlă de Château Lafite Rothschild era 25 de dolari (tot o investiție bună).**

**Meditația este adesea considerată ca o metodă de relaxare, de reducere a stresului și multe studii de cercetare demonstrează asta. Începătorii în ale meditației descoperă în scurt timp aceste efecte relaxante și pot să observe că sunt mai calmi și dorm mai bine. Dar, pe măsură ce meditația progresează, practicanții pot deveni mult mai ageri și se pot concentra mai bine în cursul zilei, având în același timp nevoie de mai puțin somn în timpul nopții.[10]**

**După cum am menționat mai devreme, am început să meditez când eram student în anul al doilea. Meditația m-a ținut în școală și m-a ajutat să obțin note bune. Mi-a permis să-mi liniștesc mintea tulburată și să devin mai alert, conștient și treaz pe parcursul zilei.**

## PRACTICI DE MIȘCARE

**Ca lector delegat la Universitatea Peking din China, mi-am petrecut destul de mult timp în marile oraşe asiatice. În Hong Kong, de exemplu, mă trezeam adesea, din cauza diferenţei de fus orar, în jurul orei 4 dimineaţa şi hoinăream prin oraş. Cu mult înainte de ivirea zorilor vedeam adesea, în frumoasele lor parcuri urbane, grupuri de oameni – de la tineri până la foarte bătrâni – mişcându-se şi respirând împreună.**

**Frumuseţea şi forţa artelor marţiale qigong şi tai chi – două dintre cele mai populare practici tradiţionale chinezeşti de mişcare şi respiraţie – sunt de departe mai bine văzute decât explicate. Când priveşti un grup de douăzeci de femei în vârstă de vreo optzeci de ani întorcându-se încet spre tine, precum călugărul Shaolin Caine (interpretat de remarcabilul actor non-asiatic David Carradine), din serialul Kung Fu, este ca şi cum ai privi o panteră căscând: frumos şi înspăimântător în acelaşi timp.**

**Qigong este vechi de mii de ani şi s-a concentrat întotdeauna asupra „fluxului de energie interioară”.[11] Se poate practica şezând, stând întins, în picioare sau mişcându-te şi este considerat mai uşor de practicat decât tai chi, care a fost conceput, ca stil de arte marţiale, în secolul al XVII-lea, de un general de armată pensionar. Actualmente, tai chi are multe stiluri mai blânde, inclusiv „stilul Yang” şi „stilul Sun”. Ambele terapii, bazate pe mişcare, sunt folosite în primul rând pentru a stimula energia şi puterea voinţei şi sunt folosite din ce în ce mai des pentru a ameliora afecţiunile şi durerile cronice.**

**Probabil cea mai populară terapie prin mişcare din lumea occidentală este yoga, un set de practici variate, compuse din exerciţii fizice, de respiraţie, de relaxare şi de meditaţie. Ca mulţi alţii, am trecut ocazional pe la câte un curs de yoga, fie când eram în concediu, fie când mă aflam la un centru de fitness. Îmi pare rău să spun, dar nu a fost o experienţă plăcută: m-am răsucit ca un covrig, apoi am fost pus să-mi ţin echilibrul într-un picior şi să rămân în această „postură” alături de alţii mult mai flexibili, simţindu-mă de parcă trecuse o oră. Când simţeam că trupul este gata să ia foc, instructorul spunea cu blândeţe: „Să nu uitaţi să respiraţi!” Plecam după o săptămână, cu probleme la genunchi şi cu orgoliul rănit.**

**Când povestesc aceste experienţe unor practicanţi de yoga, de obicei mi se**

**răspunde: „O, ai avut doar un instructor nepriceput. Ar trebui să mergi la instructorul meu!” Pentru mine, este ca şi cum aş mânca miel (am încercat de zeci de ori şi tot nu pot să-l înghit). Mi se spune mereu: „Dar ar trebui să guşti mielul gătit de mine!”**

**Totuşi, mă străduiesc să-mi placă yoga. La JOOL Health, avem o sală de yoga unde vine adesea un instructor foarte bun, care îi pune pe angajaţii noştri să se întindă, să stea într-un picior, să se înnoade – şi să respire. Ar trebui să-mi placă yoga. Cercetările ştiinţifice demonstrează rezultate cu adevărat remarcabile ca urmare a practicării yoga, de la reducerea stresului şi anxietăţii la ameliorări ale calităţii somnului, energiei, puterii voinţei şi, în general, o stare de bine generală.[12]**

**Dacă ai supravieţuit cancerului sau cunoşti pe cineva care a învins această boală, te rog să ţii cont de un studiu recent[13], în cadrul căruia două sute de supravieţuitori ai cancerului de sân sunt repartizaţi fie unui grup care practică hatha yoga, şedinţe a câte nouăzeci de minute, de două ori pe săptămână, timp de douăsprezece săptămâni, fie unui grup de control, ai cărui membri au fost puşi pe o listă de aşteptare pentru orele de yoga. După trei luni, grupul care a făcut yoga nu numai că avea mai multă energie, dar nivelul inflamaţiei cronice era cu mult mai scăzut. Markerii măsuraţi în cadrul studiului[14] se referă la debilitate, handicap şi moarte.**

## PUTEREA STUPULUI

**Să ne imaginăm că ne aflăm la unul din cursurile de yoga. Aş vedea două scenarii. Unul ar fi cel în care un grup de persoane care au supravieţuit cancerului nu se prea cunosc între ele, dar îşi folosesc în schimb saltelele ca şi cum ar fi din grupuri separate. Membrii celuilalt grup s-ar cunoaşte între ei după nume, i-ar ajuta pe cei aflaţi în dificultate şi ar încheia ultima şedinţă în lacrimi, cu o îmbrăţişare de grup plină de speranţă, putere şi curaj.**

**Cercetătorii din cadrul studiului yoga erau, pe bună dreptate, interesaţi să identifice eventualele efecte ale yoga (pe care le-au constatat), prin urmare**

**au fost uşuraţi să anunţe că „participanţii la şedinţele de yoga nu au prezentat schimbările în ceea ce priveşte ajutorul social (nu yoga), care ar fi fost de aşteptat dacă susţinerea ar fi fost mecanismul esenţial”. Cu alte cuvinte, „componenta principală” ce le-a făcut bine celor care au supravieţuit cancerului nu a fost susţinerea socială, ci yoga însăşi. Dar ce s-a întâmplat în cazul celui de-al doilea scenariu, în care a existat o energie colectivă creată de grup?**

**Când oamenii se adună pentru a crea o comunitate, energia, puterea voinţei şi starea de bine eudaimonică sunt amplificate. Prin „teoria stupului”, psihologul şi autorul Jonathan Haidt şi colegii săi arată că astfel de grupuri creează transcenderea sinelui: „Cele mai eficiente comunităţi morale (din perspectiva stării de bine) sunt cele care oferă experienţe ocazionale în care conştiinţa de sine este redusă semnificativ şi te simţi contopit sau parte din ceva mult mai important decât sinele”.[15]**

**Energia şi scopul colectiv al „stupului mindful” permit individului să scape de ego, fie că acesta face incantaţii în nordul Indiei sau qigong într-un parc urban din Hong Kong; fie că face yoga într-un centru pentru tratarea cancerului, în Columbus, Ohio, sau mânuieşte păpuşi gigantice, lucrate manual, pe strada principală în Ann Arbor, Michigan; cântă muzică religioasă într-un cor din Washington, D.C., sau dansează pe ritmuri de zydeco, într-o piaţă din Lafayette, Louisiana.**

**Există multe feluri de a include prezenţa şi mindfulness în viaţa noastră, fără a deveni călugări budişti. La fel ca somnul, beneficiile practicilor prezentate în acest capitol, chiar şi pentru perioade scurte, pot îmbunătăţi semnificativ energia şi puterea voinţei.**

## MEDITAŢIA COMPASIUNII

**Să învăţăm despre meditaţia compasiunii. Aşa cum am mai menţionat în acest capitol, meditaţia a fost folosită pentru a intensifica conştientizarea de sine, scopul în viaţă şi repararea ADN-ului. Există forme diferite ale acestei meditaţii, dar iată care sunt elementele de bază. Alocă douăzeci de minute şi**

**începe la fel ca în cazul meditaţiilor prin respiraţie sau bazate pe mantre:**

**•Găseşte un loc confortabil unde să te aşezi, fie pe un scaun, fie pe jos. Închide ochii. Acordă-ţi câteva minute, pur şi simplu, doar să observi sunetele, mirosurile şi sentimentele. Linişteşte-te, concentrează-ţi atenţia la respiraţie.**

**•Observă cum corpul inspiră şi expiră, automat, fără efort.**

**•Nu încerca să-ţi controlezi respiraţia. Observă cum aerul intră şi iese prin nas şi felul în care se mişcă corpul, uşor şi natural.**

**•Imaginează-ţi că eşti într-un loc frumos. Inspiră şi expiră şi spune-ţi: „Să fii fericit şi lipsit de orice suferinţă". (Poţi folosi multe alte cuvinte salutare, de exemplu „sănătate" sau „forţă" – sau creează-ţi propria frază.)**

**•Apoi, imaginează-ţi că mai intră cineva în spaţiul tău. Este o persoană la care ţii foarte mult. Din nou, continuând să inspiri şi să expiri, spune-ţi: „Să fii fericit şi lipsit de orice suferinţă".**

**•Acum, treci la o altă persoană care intră în spaţiul tău. E cineva care nu-ţi trezeşte nici un sentiment. O persoană neutră. Poate fi un funcţionar de la bancă sau o chelneriţă cu care ai interacţionat de curând. Continuă să inspiri şi să expiri şi spune-ţi: „Să fii fericit şi lipsit de orice suferinţă".**

**•Acum treci la o altă persoană. Cineva care îţi provoacă antipatie. Din nou,**

**continuă să inspiri şi să expiri şi spune-ţi: „Să fii fericit şi lipsit de orice suferinţă”.**

**•În cele din urmă, transmite acest sentiment de compasiune lumii întregi. Tuturor fiinţelor vii. Adu-le în locul tău special şi spune-ţi: „Fie ca toate fiinţele să fie fericite şi lipsite de orice suferinţă”.**

**•Stai aproximativ un minut cu ochii închişi înainte să revii la rutina zilnică.**

**Îmi place foarte mult modul în care este structurat acest exerciţiu. Poate fi greu să acord, aşa, din senin, aceeaşi bunăvoinţă pe care o simt faţă de soţia mea persoanei care i-a lovit maşina în parcare săptămâna trecută, dar cu exerciţiu, treptat, devine considerabil mai uşor.**

## SFATURI SIMPLE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PREZENȚEI

**Iată câteva tehnici simple pe care le-ai putea încerca. Ca şi în cazul recomandărilor prezentate în fiecare dintre capitolele din această parte, acestea se bazează pe date ştiinţifice şi au fost folosite cu succes de persoane reale.**

**•Revino în prezent, concentrează-te asupra respiraţiei. Inspiră cinci până la şapte secunde, apoi expiră în mai mult de şapte secunde. Începe cu abdomenul şi umple-ţi pieptul cu aer, precum apa care umple un urcior. Inversează procesul la expirare. Simplu şi eficient.**

**•Mintea noastră este, în general, pe modul „repede înainte”, trecând în viteză de la un punct de interes la altul. Poate era un instrument util acum zece mii de ani, dar când ai văzut ultima oară un tigru cu dinți-sabie? Oprește-te o clipă și bucură-te de lucrul ăsta.**

**•Alege o activitate măruntă pe care o faci în fiecare zi – încălțatul, verificarea timpului probabil, spălatul pe dinți – și las-o să-ți umple întreaga conștiință. Apoi las-o să dispară.**

**•Ai jumătate de minut? Profită de el! Folosește-l ca să te concentrezi. Acele mici momente printre picături se ivesc pe neașteptate în cursul zilei ca niște daruri surprinzătoare. Prinde câteva doar pentru tine. Susține-ți prezența mentală (și curajul în fața sorții) cu treizeci de secunde de respirație conștientă (șapte pe inspirație, șapte pe expirație) de fiecare dată când ai ocazia.**

**•Meditezi vreodată la masă? Încearcă asta: înainte de a lua prima înghițitură, limpezește-ți mintea. Apoi savurează cu adevărat această experiență, așa cum fac bucătarii profesioniști și degustătorii de vin. Implică-ți toate simțurile – gustul, mirosul, atingerea, senzația, sunetul – și observă toate detaliile.**

**•De obicei, te arunci în pat și adormi? În seara asta, petrece mai întâi un sfert de oră șezând (nu întins) confortabil. Respiră adânc și încet. Cuprinde cu mintea liniștea, întunericul. Concentrează-te asupra ceea ce simte corpul tău. Savurează momentul. Lasă trecutul și viitorul să se dizolve în neant. Apoi, la culcare.**

**•Când eram copii, ne plăcea să dăm cu banul pentru a stabili încotro să o apucăm la fiecare intersecție. Ne plăcea la nebunie să nu știm unde aveam**

**să ajungem. Lasă datul cu banul; acceptă imprevizibilul. Fă o plimbare, pur şi simplu, fără nici o destinaţie, plan sau interes ascuns şi vezi încotro te duce. Descoperă un loc necunoscut chiar în apropiere.**

**•Te consideri prea critic? Încearcă să fii puţin mai iertător. În loc să-i judeci pe alţii, încearcă să te pui în pielea lor, să le împărtăşeşti punctul de vedere. Încearcă să găseşti motivele care stau în spatele acţiunilor lor care te-ar putea ajuta să înţelegi mai bine situaţia. Este uşor să fii critic şi defensiv, dar a fi în permanenţă bun şi empatic este o cale mult mai sigură şi mai directă către conştientizarea de sine, refacerea ADN-ului, o sănătate mai bună şi legături mai bune.**

**•Iată ceva ciudat. Dacă mintea îţi tot zboară, închipuie-ţi pentru o secundă că gravitaţia tocmai a devenit de trei ori mai puternică. Îţi lipeşte literalmente pantofii de podea – o ocazie perfectă de a te concentra la prezent. Uneori, când eşti efectiv cu picioarele pe pământ, reuşeşti într-un mod miraculos să-ţi concentrezi şi mintea. Încearcă.**

**•E uşor să dai vina pe ceva (sau pe cineva). Găseşti peste tot vinovaţi, nu-i aşa? Pentru a schimba lucrurile, încearcă să găseşti motive pentru a fi recunoscător. Opreşte-te pentru o clipă, chiar acum, şi compune un „bilet de mulţumire mental" către un prieten, autor, instalator – orice – care îţi face viaţa ceva mai bună. Ai timp? Trimite un bilet real chiar acum.**

**•Poeţii şi filosofii subliniază că nu putem trăi în trecut sau în viitor. Prezentul este tot ce avem. Pentru mulţi, trecutul poate însemna retrăirea regretelor, iar viitorul doar un necunoscut mare şi înspăimântător – sau o himeră. De ce să nu te bucuri de prezent?**

**•Ştii momentul ăla dinainte de culcare sau înainte de a te trezi, când îţi**

**năvălesc în minte gânduri și imagini ciudate și haotice? Vezi dacă poți retrăi această senzație și când ești treaz. Respiră adânc de zece ori, lasă la o parte orice gând, apoi deschide-ți mintea la tot ce se întâmplă, oricât de neașteptat ar fi.**

**•Mergi hotărât. Nu repede, nici încet, ci ferm și drept. Simte pământul sub picioare. Ascultă ritmul pașilor tăi și fii atent la felul în care interacționează cu ritmul respirației. Bucură-te că ești în mișcare.**

**•Desprinde-te o vreme de la viața digitală – o „pauză" – din când în când, poate chiar și o dată pe zi. E ca și cum ai da aeroterma pe un șemineu.**

**•Atleții se antrenează ridicând greutăți, muzicienii, făcând game. Antrenează-ți mintea să fie prezentă. Preț de câteva minute examinează cel mai banal obiect aflat la îndemână – o minge de golf, un morcov, degetul mare de la mâna stângă – și descrie fiecare detaliu care îți trece prin minte, fără prejudecăți.**

**•În sfârșit, SFATUL MEU CĂLUGĂRESC SPECIAL ȘI SECRET: nu-mi ofer nici un fel de băutură alcoolică până când nu am meditat în acea zi. De când mi-am propus asta, începând cu 1 ianuarie 2014, nu am uitat niciodată să meditez… deși, uneori, uit să beau.**

**Walter Isaacson, Steve Jobs. Biografia autorizată, trad. rom. de Mihaela Sofonea, Anda Sebeși și Dan Bălănescu, Editura Publica, 2012 (n. red.)**

**Surprinzător, există reprezentări vizuale ale acestor sunete. În India, gurul mi-a spus că exersarea incantației unei mantre de către călugării budiști poate crea tipare elaborate în nisip. Găsești online filmulețe video cu acest fenomen. Nu ține de magie, dar ca și efectul produs de un cântăreț de operă**

**care sparge un pahar, demonstrează puterea undelor sonore. Şi chiar şi fără nisip, doar stând alături de alţii care incantează o mantra cu voce tare, se poate crea o vibraţie aparte care dă o senzaţie plăcută. Oricine a cântat într-un cor sau într-un cvartet ştie despre ce vorbesc. Sunetele în sine sunt lipsite de sens pentru majoritatea dintre noi, dar reprezintă modalitatea de a intra într-o stare meditativă. Unii instructori de meditaţie insistă asupra pronunţării corecte a mantrelor, însă alţii nu pun accent pe asta. Deepak Chopra, de exemplu, arată că preocuparea pentru pronunţie poate compromite de fapt procesul de meditaţie.**

# 10. Activitatea

**„[…] pe omul viguros şi pe cel agil, şi pe alţii ca ei, îi lăudăm pentru că posedă o anumită calitate înnăscută şi o anume propensiune spre ceva bun şi desăvârşit.“VII**

Aristotel[1]

**Dacă Aristotel ar trăi astăzi, ar fi cu siguranţă antrenor. Sau cel puţin iubitor de sport. Având în vedere numeroasele sale trimiteri la atleţi, ne-am putea imagina cum elevul său, Alexandru cel Mare, i-ar fi spus: „Uite, Aristotel, am două locuri în plus în lojă la cursele de la hipodrom pentru diseară; vrei să mergi? Poţi să-l iei şi pe Platon”. Şi-ar fi pus toga cu echipa Atenei şi ar fi mers bucuros.**

**Aristotel aprecia exerciţiul fizic susţinut. El ar fi considerat o femeieVIII ca Aimee Mullins, atleta de excepţie cu proteze la picioare, ca pe un exemplu de excelenţă (a se vedea capitolul 6). Dacă ar fi fost antrenor, după cum sugerează clasicistul Kyle Oskvig[12], pe uşa vestiarului ar fi scris: „Un lucru devine şi mai bun atunci când e mai complicat”.**

**Un alt personaj remarcabil al echipei de vis aristoteliene ar fi Mike Mosallam, care la treizeci şi şase de ani a reuşit să pătrundă cu succes în lumea nebună a Hollywoodului. Este şef de producţie în cadrul celui mai mare studio de televiziune independent din Statele Unite, unde lucrează numai cu directori de studio şi de producţie. Asta face doar în timpul zilei – totodată scrie, regizează, produce şi joacă în propriile filme şi show-uri de televiziune, inclusiv în lăudatul serial TLC All-American Muslim.**

**„Scopul meu este să inspir”, mi-a spus Mike. „Vreau să-i ajut pe oameni să trăiască într-un mod creativ şi să-şi spună poveştile.” El trăieşte astfel, dar asta îl acaparează cu totul. „Din clipa în care mă trezesc până când merg la**

**culcare, trebuie să fiu în priză. Nu am niciodată ocazia să nu fiu în priză, așa că pentru a da ce pot eu mai bun, trebuie să fiu mereu în formă, mentală, fizică şi spirituală."**

**L-am întâlnit pentru prima dată pe Mike acum mai bine de cincisprezece ani în urmă, pe când era student în cadrul unui program de teatru muzical, foarte apreciat, la Universitatea din Michigan. Încă de pe atunci Mike era extraordinar de talentat, dar avea un dezavantaj semnificativ în lumea divertismentului. La un metru şaptezeci şi 120 de kilograme, ieşea foarte tare în evidență. Mâncarea era o formă de reprezentare culturală în familia sa de origine libaneză, iar lui Mike îi plăcea, mă rog… să-şi exprime moştenirea culturală. Dar această moştenire s-a dovedit a fi şi o povară.**

**Ca urmare a evenimentelor de la 11 Septembrie 2001, în combinaţie cu faptul că era tot mai conştient că este un bărbat gay într-o familie tradiţională musulmană, Mike a pus totul într-un cufăr – mai degrabă într-un seif –, iar greutatea a devenit „armura" sa. „Cele câteva zeci de kilograme în plus mă apărau de confruntarea cu propriile temeri."**

**„Barca" lui Mike avea vânt puternic în pânze, dar nu avea cârmă ca să o dirijeze – energie, dar nu şi voinţă. „Nu cred că aveam puterea nici să mă gândesc dacă am sau nu voinţă, până când nu mi-am lepădat armura", spune Mike. El a făcut-o fără pastile, fără operaţie, fără nimic. „Când am slăbit primele zece kilograme, am fost mai atent doar la cantităţile de mâncare. Apoi am început antrenamentul cardio (bandă de alergat). Pentru următoarele douăzeci de kilograme mi-am luat un antrenor personal."**

**Cu fiecare kilogram pierdut, Mike avea mai multă energie şi voinţă – oarecum ca un bulgăre de zăpadă în sens invers, care devine mai mic pe măsură ce prinde viteză urcând dealul. „Era foarte emoţionant să trec de la un nivel la altul. Am început să alerg, să fac drumeţii, căţărări. Fiecare activitate fizică devenea o cursă după adrenalină. Apoi am alergat pentru prima dată o jumătate de maraton. Nu mai alergasem niciodată de plăcere. Am crezut că aş alerga numai dacă m-ar urmări cineva cu vreo armă!"**

**În 2016, un film pe care l-a scris, regizat şi produs a fost inclus în circuitul festivalului de film. A mers într-un pelerinaj (hajj) la Mecca, le-a mărturisit părinţilor că este gay. Mike vede fiecare eveniment ca parte a unui proces, a unei călătorii.**

**„Scopul meu nu este ceva ce voi atinge vreodată în totalitate – este un stil de viață: să trăiesc astfel încât acțiunile mele să reflecte acest scop.” Iar activitatea fizică este acum parte esențială din stilul lui de viață.**

## CE ESTE ACTIVITATEA FIZICĂ?

**Colegiul American de Medicină Sportivă definește activitatea fizică drept „orice mișcare a corpului care se produce prin contracția musculaturii scheletului și care mărește substanțial consumul de energie”. Această definiție amplă include exercițiul fizic, care, în general, presupune mișcări corporale programate, structurate și repetitive. Subiectul acestui capitol este activitatea fizică în toate aspectele vieții de zi cu zi, dar poate fi util să luăm în calcul și activități care pot fi „planificate” și „structurate”.**

**Aparent, în fiecare an se publică mii de cărți noi despre exerciții fizice, așa că nu am de gând să contribui la acest talmeș-balmeș de sfaturi derutante (și adesea contradictorii) pe care acestea le oferă. În schimb, putem simplifica lucrurile și să începem cu patru tipuri de exerciții: aerobic, rezistență, flexibilitate și echilibru.**

Aerobic: Acest tip de exercițiu se numește și „cardio”, pentru că face plămânii și inima să pompeze mai mult și mai repede. Adesea, se împarte în niveluri diferite de intensitate și se face cel puțin zece minute deodată.[3] Exemple de activitate aerobică de mare intensitate pot fi joggingul sau alergatul, lungimi de bazin, mersul pe bicicleta în viteză sau pe dealuri și tenisul la simplu. Activitatea aerobică de intensitate moderată include mersul rapid, aerobicul acvatic, mersul pe bicicletă pe o suprafață plană sau tenisul la dublu.

Rezistență: Acesta este un tip de exercițiu care îți întărește musculatura; presupune ridicarea de greutăți, lucrul cu benzi de rezistență, flotări, abdomene și așa mai departe. Îți accelerează respirația și îți crește ritmul cardiac, dar nu asta este ideea antrenamentului de rezistență, ci mărirea forței. Nu diferă de varianta lui Aristotel, veche de 2 300 de ani, de antrenament pentru forța fizică; în termenii săi, acesta dezvoltă „puterea de a mișca un lucru după cum dorești; și pentru a mișca un lucru, trebuie fie să tragi, să împingi, să ridici, să apeși, fie să

strângi”.[4]

Flexibilitate: Aceste exerciţii includ o varietate de activităţi de mişcare pentru gât, umeri, partea superioară a corpului, piept, spate şi alte exerciţii de încălzire. (Yoga, despre care am pomenit în capitolul anterior, este un mod nemaipomenit de a-ţi îmbunătăţi flexibilitatea.)

Echilibru: Exerciţiile din această categorie se concentrează asupra modului în care creierul şi muşchii lucrează împreună şi includ echilibrul, agilitatea, coordonarea şi mersul. Yoga, qigong şi tai chi îmbunătăţesc aceste abilităţi.

**Toate cele patru categorii de exerciţii sunt asociate cu îmbunătăţirea sănătăţii şi a energiei.[5] Multe organizaţii, atât guvernamentale, cât şi de sănătate, şi-au creat propriile directive. Puteţi găsi şi selecta recomandări de pe website-urile următoarelor centre: Centrul pentru Prevenirea şi Controlul Bolilor, Colegiul American de Medicină Sportivă şi Institutul de Medicină, printre altele.**

**Pentru a scăpa de grăsimea excesivă, aşa cum a făcut Mike Mosallam, cel mai bine este să faci antrenament de rezistenţă.[6] S-a dovedit că măreşte forţa musculară şi densitatea osoasă. Nu te omori cu ridicarea greutăţilor? Ai noroc. Studiile recente arată că activitatea repetitivă şi cu o rezistenţă redusă (antrenamente cu haltere sau alt fel de greutăţi) măreşte de asemenea forţa musculară şi densitatea osoasă.**

**O modalitate bună pentru a deveni mai activi din punct de vedere fizic este practicarea unor exerciţii de aerobic, mai întâi moderate şi apoi mai energice, combinate cu rezistenţă, întinderi şi echilibru. Bineînţeles, cei care sunt cu adevărat în formă pun preţ mai mult pe antrenamentele structurate[7]. Dar asta nu înseamnă că tu nu poţi face suficientă mişcare în viaţa de zi cu zi. Scoate câinele la plimbare, mergi cu bicicleta la birou, urcă scările în loc să iei liftul, mergi pe jos până la poarta aeroportului, în loc să te urci în microbuz sau pe banda rulantă. Să faci curat în curte, de exemplu, să tunzi iarba, să dai cu grebla, să grădinăreşti sau să sapi, e grozav; la fel sunt şi treburile casnice: datul cu aspiratorul, călcatul rufelor sau făcutul paturilor. (De fapt, la fel sunt şi unele activităţi profesionale – câţi poştaşi obezi ai văzut?)**

*Nu am de gând să-ţi recomand un anumit tip sau nivel de activitate. Suntem cu*

*toții diferiți, atât prin ceea ce facem, cât și prin ceea ce suntem dispuși să facem. Dar, ca principiu de bază, începe cu lucrurile care îți plac și, pe măsură ce starea ta fizică se îmbunătățește, vei observa că îți displac mai puțin celelalte lucruri.*

**Dacă ai întrebări despre tipurile sau nivelurile de activitate fizică care ţi s-ar potrivi, întreabă medicul specialist. Iar dacă o perioadă ai fost inactiv sau ai avut o problemă fizică, cel mai bine ar fi să discuţi cu medicul specialist înainte să începi sau să schimbi tipul de antrenament.**

**Nu e nevoie să mai spun că, dacă eşti genul care stă toată ziua pe canapea în faţa televizorului, trebuie să începi uşor. Chiar în clipa asta, la Urgenţe, sălile de aşteptare din toată lumea sunt pline de bărbaţi obişnuiţi (şi, da, sunt mai ales bărbaţi) care au simţit brusc nevoia să facă un salt pe spate sau au încercat să-şi egaleze recordul din liceu la 100 de metri. Mai rău este că îi aşteaptă şi mai mult timp pe canapea, în aşteptarea vindecării luxaţiei sau a întinderii. Nimic nou. Aşa cum spunea Aristotel: „Atât antrenamentul excesiv, cât şi cel defectuos distrug forţa”.**

**Povestea lui Mike Mosallam ilustrează capacitatea sa din ce în ce mai mare de a face din ce în ce mai multă mişcare, care la rândul ei l-a făcut să aibă mai multă energie şi o voinţă mai puternică. Dar nu toată lumea este ca Mike, prin urmare, vei alege tipurile de exerciţii şi nivelul de activitate în funcţie de nevoile tale.**

**Dacă nu ştii care sunt acestea, un punct bun de plecare este platforma Be Active Your Way: a Guide for Adults[8] a Ministerului Sănătăţii din Statele Unite. Este un ghid uşor de găsit pe net, simplu de urmărit şi a fost conceput de experţi.**

**Există posibilitatea să te alături mai multor activităţi de grup, dar în continuare să-ţi petreci douăzeci şi trei de ore şi jumătate pe zi stând pe aceeaşi canapea. Eşti un „trântor activ”, care are din când în când câte un zvâc de energie, dar îşi petrece restul zilei stând în pat? În urma numeroaselor studii cercetătorii au constatat că acest comportament sedentar are efecte negative asupra bolii, spitalizării şi morţii, independent de activitatea fizică.[9] Cu alte cuvinte, numărul mare de ore petrecute în faţa televizorului reduce considerabil energia pe parcursul zilei, iar activitatea fizică nu este de ajuns.**

## MOTIVUL

**Oamenii devin mai activi din multe motive. Pentru unii, motivul este pierderea kilogramelor în plus. Pentru alţii, este un mod de a face faţă stresului, pentru alţii înseamnă o sănătate mai bună (se foloseşte în sensul medical tradiţional de „absenţa bolii”). Ar putea fi şi pentru o stare de bine accentuată (este definiţia eudaimonică şi, cred eu, o definiţie mai precisă a sănătăţii). Michelle Segar şi colegii săi de la Universitatea din Michigan au întrebat câteva femei care sunt cele mai importante motive pentru a fi mai active[10]. Cum activitatea înseamnă în mod obligatoriu participare, Michelle voia să afle care dintre motivele prezentate sunt mai motivante şi care sunt mai puţin importante.**

**Studiul făcut de Michelle a arătat că motivele cel mai des menţionate au fost „pierderea în greutate” şi „o sănătate mai bună”. „Starea de bine” a fost menţionată cel mai puţin. Interesant totuşi, femeile care au ales starea de bine ca obiectiv principal al activităţii fizice au avut o rată de participare cu 30% mai mare decât cele care aveau ca obiectiv pierderea în greutate şi sănătatea.**

**Oare de ce?**

**Aşa cum explică dr. Segar în cartea sa, No Sweat: „Fundamentul modificării comportamentale sustenabile” în activitatea fizică nu este cum, ci de ce. În cadrul unui alt studiu[11]. Segar şi colegii acesteia au constatat că pierderea în greutate şi îmbunătăţirea stării de sănătate nu erau motivaţii „intrinsece”, ci „de control”. Femeile care alegeau aceste motive simţeau că trebuie să fie mai active şi se simţeau vinovate dacă nu făceau mişcare. Factorul intrinsec motivaţional al stării de bine, pe de altă parte, era cu adevărat mai motivant.**

## FĂRĂ SATISFACȚIE NU EXISTĂ CÂȘTIG

**Aristotel nu a spus niciodată că plăcerea hedonică e un lucru rău; ne-a prevenit însă că nu o să mai acordăm atenția cuvenită sinelui (daimonul), dacă primim prea multă. Ei bine, plăcerea este… încântătoare. Și oricât de multă energie și voință ne aduce activitatea fizică, fără bucurie e mai greu să respecți programul.**

**Prin urmare, asigură-te că faci lucruri care îți plac, sau cel puțin fă-le într-un cadru care îți place. Aproape în fiecare zi eu merg pe jos la birou și am ocazia să ascult cărțile preferate pe smartphone. E un moment perfect să înveți ceva nou. Mike Mosallam mi-a spus că nu-i plăcea neapărat să ridice greutăți, dar cel puțin erau „o mulțime de tipi drăguți" la sala unde mergea. Cu alte cuvinte, drumul către scop poate fi pavat cu plăcere.**

## O IDEE PENTRU O ACTIVITATE NU CHIAR SIMPLĂ

**Mediul înconjurător influențează activitatea fizică. Dacă există scări acolo unde lucrezi, sunt întunecate și urâte (sau, mai rău, nesigure) sau frumoase și luminate? Există un loc pentru antrenament sau o sală de yoga? (Ca o curiozitate: o saltea obișnuită de yoga ocupă numai 1,11 metri pătrați!) Întreabă-l pe șeful tău dacă poți folosi un birou sau o masă la care să poți sta în picioare. Noi avem câteva la JOOL Health și sunt întotdeauna ocupate.**

**Ce e bine pentru locul de muncă este bine și pentru comunitate. Nu-ți neglija cartierul. Dacă nu ai norocul să locuiești în apropierea unor spații deschise, parcuri sau piste de alergat, fă tot ce-ți stă în putință pentru a încuraja înființarea lor. Uneori, când călătoresc, mă surprind judecând oamenii pentru că stau înghesuiți în mașini în loc să meargă pe jos… până când observ că nu există trotuare sigure sau pomi care să facă umbră. O grădină publică, terenuri de baschet sau de tenis, benzi pentru biciclete, denivelări pentru limitarea vitezei, treceri de pietoni marcate și rampe, toate acestea fac din cartierul tău un loc mai bun în care să fii activ și să te distrezi mai mult, privind în același timp cum valoarea proprietății tale**

**creşte. Aduceţi arbuştii!**

## IDEI PENTRU O ACTIVITATE SIMPLĂ

**Ca şi cele prezentate în celelalte capitole ale acestei părţi, aceste recomandări se bazează pe informaţii ştiinţifice şi au fost folosite cu succes de persoane reale.**

**•Nu-i spune asta şefului lui Mike Mosallam, prietenul meu, producător de televiziune, dar el este de părere că ar trebui să ne uităm mai puţin la televizor – sau măcar să ne gândim mai bine la ce ne uităm. „Urmăresc anumite show-uri", îmi spune. „Înregistrez pe DVD aproape totul şi rareori urmăresc programele în timp real." Ar trebui să fim mai selectivi în alegerea programelor pe care le urmărim: „Cu suprasaturarea de conţinut din zilele noastre, s-ar putea să fie nevoie de ceva mai mult efort să găseşti ceva potrivit, dar televizorul poate fi un antrenament plăcut pentru minte. Doamne, dacă încerci să înveţi fiecare personaj din Urzeala Tronurilor sigur arzi câteva calorii!"**

**•Pentru că tot veni vorba despre video, în loc să mişti doar un deget – cel cu care apeşi butonul telecomenzii –, ridică-te în timpul pauzei publicitare, lasă reclamele să curgă şi încearcă să-ţi mişti tot corpul. Apasă butonul mute şi timp de cinci minute arată-i corpului tău că îţi pasă. Chiar şi câteva flotări, sărituri şi genuflexiuni se adună.**

**•Ştii convorbirile acelea de treizeci de minute cu o rudă sau cu un prieten apropiat? Dacă staţi aproape, mai bine faceţi o plimbare împreună. Transformă amintirile despre familie în mai mult decât o plimbare pe aleea amintirilor: mergi mai rapid în jurul parcului din apropiere sau urcă un deal când discuţia se transformă într-o bârfă picantă. Şi dacă nu staţi în**

**apropiere? Ei bine, chiar dacă telefonul mobil ne-a transformat pe toţi în nişte zombi cu privirea înceţoşată, ne oferă şi ocazia de a ne mişca. Leagă-ţi şireturile şi mergi în timp ce vorbeşti.**

**•Parchează la distanţă de mall sau magazine, astfel încât să faci câţiva paşi. Ce-ar fi să alegi, din când în când, distanţa cea mai lungă dintre două puncte?**

**•Schimbă ceva în rutina de la birou şi programează următoarea întâlnire „din mers". Mergi cu colegii la aer curat, în apropierea biroului, la o plimbare revigorantă. Mişcarea va intensifica circulaţia sângelui, distribuind mai mult oxigen în tot corpul, inclusiv în creier.**

**•Ia antrenamentul în serios, la fel cum ai trata o întâlnire cu şeful sau medicul. Notează-ţi în calendar şi respectă programul, oricât de multe ai avea de făcut şi de cât de mult ai prefera să te întinzi pe canapea şi să tragi un pui de somn. Poţi să faci acest lucru posibil, dacă te dedici cu adevărat.**

**•Bea-ţi cafeaua din mers. Data următoare când te întâlneşti cu un prieten la cafea, cere una „la pachet" şi vei câştiga câţiva paşi. Mişcarea poate stimula conversaţia. Vitamina D de la soare, puţină cafeină şi o plimbare revigorantă prin oraş.**

**•Fă o mică investiţie într-un pedometru (am găsit unul on-line cu nouăzeci şi cinci de cenţi) şi începe să-ţi numeri paşii. Există numeroase aplicaţii de monitorizare şi pentru smartphone. Unele telefoane vin chiar cu pedometru incorporat. Nu îţi seta de la început o ţintă de neatins (poate 7 500 de paşi pe zi), poţi să măreşti treptat numărul paşilor.**

**•Monitorizarea poate fi motivantă: „Acum ajung la zece mii de paşi, plus o plimbare rapidă după prânz”. Beneficiile unei energii sporite, calitatea somnului, rezistenţa şi vitalitatea apar în cele mai multe cazuri destul de rapid şi cu efort constant.**

**•„Rezervă-ţi” o întâlnire cu tine. Dacă ai o slujbă sedentară (sau pur şi simplu eşti o persoană sedentară), pune alarma ceasului sau a telefonului să sune la fiecare oră în cursul zilei şi, de fiecare dată când sună, ridică-te cinci minute ca să te întinzi sau să faci o plimbare rapidă. Este un buton de temporizare, dar în sens invers: o modalitate grozavă de a-ţi reseta atât corpul, cât şi creierul.**

**•Dă-i drumul – fii „acea persoană”. Cea care urcă scările în loc să ia liftul. Şi câţiva paşi pot arde caloriile. Fă asta de câteva ori în fiecare zi şi vei vedea cum şi nivelul energiei urcă.**

**•Acum, că ai devenit „acea persoană”, fii „acea persoană” şi în bucătărie. Pregătirea meselor poate fi uneori cam plictisitoare… de ce n-ai adăuga şi ceva muzică ritmată în ecuaţie? Reţeta aceasta are nevoie de mai multe condimente. Salsa, polka, Beyoncé. Mişcă-te puţin cât eşti prin bucătărie. Dar întâi pune cuţitul jos.**

**•Fii activ şi fă şi un lucru bun în acelaşi timp. Alătură-te unui maraton pentru un eveniment caritabil sau participă la o cursă de fond de cinci kilometri pentru o cauză pe care doreşti să o susţii. Ajută la construirea unei case pentru oamenii străzii, strânge gunoiul sau fă curat într-un parc. Activitatea fizică auto-transcendentă este o modalitate grozavă de a căpăta mai multă energie.**

**•Dacă nu poţi merge tot drumul până la birou pe jos din cauza distanţei, a**

**terenului sau a vremii, poate poți parcurge totuși o parte a traseului. Alege un loc de parcare, o stație de autobuz sau de metrou, care nu este neapărat ín apropiere, și-ți vei pune sângele în mișcare la începutul sau la sfârșitul zilei de lucru.**

**•Nu trebuie să faci tot antrenamentul deodată. Încearcă să strecori câte zece minute atunci când ai timp.**

**•Încearcă să duci prietenia la un nou nivel. Deveniți amici la sala de sport. Să ai un tovarăș de antrenament te poate motiva și te face mai responsabil, la fel de bine cum prietenia voastră poate atinge o cu totul altă dimensiune.**

**•Cu prima ocazie când mergi pe jos undeva, grăbește puțin pasul. Fă din asta propriul truc mintal de cavaler Jedi: prefă-te că trebuie să fii într-un loc foarte important și că ești pe punctul de a întârzia.**

**•Știm cu toții cum e să zbori înghesuit pe o distanță lungă. Să stai nemișcat e mai obositor decât dacă te-ai mișca. Același lucru este valabil pentru birouri și canapele: după o zi fără nici un fel de activitate, e posibil să te simți epuizat, dar poți răsturna rapid situația cu puțină mișcare.**

**Acest capitol a acoperit doar o serie de elemente de bază ale activității fizice, dar subliniază nevoia unui plan bazat pe alegeri personale. „De ce" e mai important decât „cum". Alegerea activităților care îți fac plăcere este un pas la fel de important. E distractiv să creezi propria metodă de antrenament.**

**De fapt, e plăcut să creezi absolut orice! Revenim data viitoare.**

**Aristotel, Etica nicomahică I, XII, 1101b – 1102a (trad. rom. de Stella Petecel, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988)**

**Platon, mentorul lui Aristotel, a susținut public participarea femeilor la evenimentele sportive.**

# 11. Creativitatea

**„Acum, în această primejdie supremă a voinţei, se apropie magiciana cea mântuitoare şi tămăduitoare, arta.“IX**

**Friedrich Nietzsche[1]**

**Gândeşte-te la o cărămidă (reală sau imaginară). Notează toate lucrurile pe care le-ai putea face cu ea (ca să ne purtăm civilizat, haideţi să excludem folosirea acesteia drept armă cu care să pocneşti pe careva în cap).**

**Un opritor de uşă? Bine! Un prespapier? Perfect! Atunci când ţin seminarii despre creativitate, primesc în general cinci până la opt soluţii perfecte pentru întrebuinţarea unei cărămizi. Dar în Omaha, Nebraska, în cadrul aceluiaşi seminar, un grup de arhitecţi a găsit treizeci şi şapte. Unul dintre ei a sugerat să o pisăm ca să obţinem pigment pentru vopsele sau produse cosmetice. Altul a venit cu o idee pentru o jucărie sexuală inedită şi extrem de bizară, pe care nu o voi descrie aici.**

**Psihologii folosesc acest exerciţiu cu cărămida, printre alte strategii, pentru a evalua creativitatea. Practic, se uită după numărul – şi noutatea – utilizărilor cărămizii. Evident, arhitecţii din Nebraska nu intră în discuţie. Dar tu? Câte ai găsit?**

**Te consideri o persoană creativă? Cât de creativ ai fost anul trecut? Dar în ultimele douăzeci şi patru de ore? Numai 52% dintre americani cred că sunt creativi, şi mai puţin de 40% consideră că trăiesc la nivelul potenţialului creativ. Din obiceiurile de somn, prezenţă, activitate, creativitate şi mâncare, am constatat că procentajul evaluărilor zilnice declarate, în ceea ce priveşte creativitatea, este de departe cel mai scăzut. Pe o scară de la unu (minim) la cinci (maxim), valoarea mediei este doi.**

**Ce ne-a făcut societatea? Sau, altfel spus, ce s-a întâmplat cu noi? Întreabă-i pe elevii de clasa a II-a dacă sunt creativi şi aproape toată clasa va ridica mâna până la cer. Cum ne putem dobândi energia creativă din copilărie?**

**Edward Hirsch, poet şi autor al How to Read a Poem[2], spune: „Nu a existat niciodată cultură fără artă, cultură fără poezie. Nu a existat niciodată cultură fără muzică. Probabil ne transmit ceva de care avem nevoie cu adevărat pentru psihic“.[3] Sincer vă spun că îmi e greu să înţeleg de ce lăsăm creaţia artistică să joace un rol atât de neînsemnat în educaţia copiilor noştri, darămite în vieţile noastre.**

**Hirsch şi alţii colaborează cu prietenul meu Jeremy Nobel, medic la Şcoala de Medicină de la Harvard şi fondator al Fundaţiei pentru Artă şi Vindecare. Fundaţia lucrează, printre alte grupuri, cu veterani şi pacienţi, pentru a promova vindecarea prin creaţie, dăruire şi recunoaşterea artei. Funcţionează? Absolut. Studiile[4] arată eficacitatea expresiei artistice asupra îmbunătăţirii sistemului imunitar şi a reducerii stresului, oboselii şi durerii. Aceste studii s-au efectuat pe diferite grupe de vârstă şi cu diferite tipuri de afecţiuni, de la SSPT (sindromul stresului posttraumatic) la cancer. Cercetătorii încearcă în continuare să înţeleagă motivele pentru care arta are un astfel de impact asupra sănătăţii şi a stării de bine, dar exprimarea emoţională este în mod clar o piesă importantă a puzzle-ului.**

**În cadrul unui studiu derulat la nivel naţional, care a început în 1996[5], peste şapte sute de americani au fost întrebaţi în ce măsură îşi exprimă emoţiile. După doisprezece ani, cei care au raportat niveluri crescute de manifestare a emoţiilor au trăit cu peste trei ani mai mult şi erau cu mult mai puţin predispuşi să se îmbolnăvească de cancer sau de inimă decât cei cu niveluri reduse de exprimare.**

## APRECIERE

**Activităţile creative ne permit să ne exprimăm emoţiile şi să devenim mai plini de viaţă. Şi nu doar atunci când noi suntem cei care pictăm, scriem, dansăm sau cântăm, dar şi când apreciem. În cadrul unui studiu suedez,**

**descris în Capitolul 6, cercetătorii au constatat efecte pozitive atât asupra sănătăţii fizice, cât şi asupra celei mentale nu doar din cântatul într-un ansamblu coral (creaţie), ci şi din vizionarea unui film, mersul la un muzeu de artă sau atmosfera unui concert (apreciere)[6].**

*Crearea şi aprecierea par uneori două lucruri foarte diferite, dar psihologul Rollo May este de părere că declanşează un proces similar.*

**Când ne implicăm în realizarea unui tablou […] trăim o emoţie aparte. Prin contactul pe care îl avem cu pictura, se declanşează în noi o nouă percepţie; ceva unic răsare în noi. De aceea, aprecierea muzicii, a picturii sau a altor lucrări ale unei persoanei este şi un act creativ din partea noastră.[7]**

**Desigur, arta pe care o apreciem poate fi pozitivă (cum este hitul lui Pharel Williams din 2014, „Happy") sau poate fi tristă sau tragică (aşa cum este „Somewhere" de Bernstein şi Sondheim, din muzicalul West Side Story). Aristotel a observat că arta tristă, ca de exemplu o tragedie, este cathartică, oferă eliberare şi purificare emoţională. În ceea ce priveşte muzica, a spus: „Toată lumea trăieşte o anumită purificare şi eliberare plăcută […] – melodiile cathartice oferă oamenilor o bucurie inocentă".[8]**

**Avea dreptate Aristotel? Muzica tristă ne face să simţim „o bucurie inocentă"? Dacă suntem trişti, oare nu ar fi mai potrivită pentru noi muzica ritmată decât muzica blues? Dovezile rezultate în urma cercetărilor sugerează că observaţiile lui Aristotel sunt valabile şi astăzi: muzica tristă trezeşte o eliberare plăcută, cathartică.[9] De fapt, muzica tristă creează emoţii plăcute, indiferent dacă ascultătorul este sau nu trist.[10] Pare ciudat, pentru că muzica tristă activează regiuni ale creierului asociate cu tristeţea. Ce se întâmplă, de fapt?**

**Printre emoţiile pe care suntem înclinaţi să le simţim când ascultăm muzică tristă se numără liniştea, delicateţea, nostalgia (pentru că foarte multe cântece triste trezesc amintiri specifice) şi chiar transcendenţa de sine.[11] Simţim empatie pentru… cine? Compozitor? Interpret? Umanitate?**

**După părerea mea, arta tristă ne face să ne simţim mai conectaţi, atât cu**

**artistul, cât şi cu semenii noştri, iar emoţiile triste pot fi chiar plăcute. Nu plăcere în sensul hedonist. Romeo şi Julieta a lui Shakespeare, „Ţipătul“ pictorului Edvard Munch, Cry a lui Alvin Ailey sau Pavană pentru o infantă moartă a lui Maurice Ravel în mod cert nu evocă sentimentul că te-ai afla la Disney World (doar dacă te afli la o coadă lungă), dar ne permit să împărtăşim experienţe umane precum tragedia, înfrângerea sau haosul… urmate de o îmbrăţişare de grup existenţială.**

**Friedrich Nietzsche arată că arta tragică, în loc să ne deprime, poate fi înălţătoare şi profund transformatoare. În Amurgul idolilor, Nietzsche scrie: „Artistul tragic nu este un pesimist – chiar el este cel care afirmă că tot ceea ce este îndoielnic şi teribil în existenţă este dionisiac”.X**

**Un exemplu în acest sens este filmul Melancholia, în care este vorba (atenţie, dezvăluirea unor elemente sau finalul unui film!) despre sfârşitul lumii. După cum a spus fostul critic de film de la Los Angeles Times Betsy Sharkey: „Cum se sfârşeşte lumea? Când se află în mâinile maestrului cinematografic al suferinţei umane, sumbrul danez Lars von Trier, ca şi în Melancholia, se sfârşeşte într-un mod extraordinar, înspăimântător, mistuitor, dureros şi inimaginabil. Şi totuşi, este cel mai optimist film al său de până acum“.[12]**

**Aşa că, pentru a-ţi dezvolta creativitatea, poate ar fi bine să începi să apreciezi diverse forme de artă. Poate chiar şi un film profund, trist, dar fără eroi de benzi desenate.**

## CREATIVITATEA ÎN VIAŢA COTIDIANĂ

**Exprimarea creativă nu este doar în artele tradiţionale cum sunt filmele, muzica, pictura, literatura, poezia, dansul şi teatrul. De fapt, un pas important ca să devii mai creativ este să observi şi să iei parte la creativitatea care te înconjoară.**

**Cercetătorii vorbesc despre două elemente esenţiale ale unui demers creativ: noutate şi utilitate. Un infirmier poate veni cu o nouă metodă de**

**ceruire a podelelor într-o clădire de birouri (noutate), ceea ce are ca rezultat un acces mai uşor pentru angajaţi (util). Un profesor poate să vină cu o metodă nouă de predare (noutate) şi să aibă rezultate mult mai bune la clasă (util). Un cuplu poate improviza un joc sexual nou şi pervers ce implică o cărămidă (noutate), din care rezultă o relaţie mai puternică (util). Aceşti inovatori s-ar putea să nu se considere deloc „creativi" – dar sunt.**

**Materia care mă interesa cel mai mult în liceu, ştiinţa, m-a condus către cluburile şi activităţile standard pentru tocilari – şah, calculatoare, apicultură. Asta mi-a lăsat foarte puţin timp pentru artă. Cu siguranţă nu mă consideram „creativ". Nu înainte să intru la facultate, atunci când am întâlnit-o pe Jeri, artistă şi viitoarea mea soţie. În contrast cu părerea pe care o aveam despre mine, ea considera că aveam o latură creativă şi m-a ajutat să găsesc modalităţi prin care să aplic acea parte din mine în ştiinţă.**

**Creativitatea este acum printre atributele pe care le apreciez şi le iubesc cel mai mult, atât în carieră, cât şi în viaţă. Nu numai că îmi dă mai multă energie, dar este şi o cerinţă esenţială pentru a rămâne conectat la scopul meu.**

## SCOP

**Profesorul David Perkins de la Harvard este de părere că, indiferent dacă proiectezi o piuneză sau un scut termic pentru o navă spaţială, procesul creativ începe nu cu un concept teoretic, ci cu un scop: în aceste două cazuri, să prinzi o hârtie pe perete sau să ai grijă ca astronauţii să nu ardă de vii la întoarcerea în atmosferă. Şi necesităţile implicite ale vieţii trăite cu un scop stimulează găsirea soluţiilor creative. Un părinte care are o slujbă ce necesită mult efort şi atenţie trebuie să fie creativ pentru a menţine cu succes un echilibru între muncă şi familie. O persoană în vârstă, cu un handicap fizic, trebuie să găsească soluţii creative pentru a avea grijă de cineva drag.**

**Necesitatea este mama invenţiei, iar scopul este mama necesităţii.**

**Obiectivul meu de a-i ajuta pe alții să găsească un scop mai important vine cu „necesități” care presupun soluții creative. Cum să ajungi la milioane de oameni? În trecut, Viktor Frankl, care avea un scop similar în viață, a scris o carte incredibilă (Omul în căutarea sensului vieții) și a creat o formă nouă și puternică de terapie (logoterapia). Răspunsul meu la aceeași nevoie, peste aproximativ jumătate de secol, a fost să creez un roman grafic și aplicația aferentă (On Purpose), apoi această carte (De ce e important un scop în viață) și apoi, folosind unealta antreprenoriatului modern, o aplicație la îndemână pentru a trăi conștient (JOOL Health).**

## „UN NEBUN CARE GONEȘTE ÎNAINTE”

**Autorul Monte Montgomery a scris împreună cu soția sa, Claire, o carte pentru copii numită Hubert Invents the Wheel.[13] În Mesopotamia antică, inventatorul adolescent Hubert se plictisește să tot tragă după el bolovani și alte obiecte grele pe o sanie plată, așa că inventează roata. Societatea, așa cum se întâmplă în cazul multor inovații, nu este foarte receptivă la lucrurile noi. În loc să fie salutat ca un erou, Hubert este privit ca un leneș care încearcă să scape de muncă. Marea lui problemă nu a fost să creeze roata, ci să determine societatea să o accepte.**

**Un punct de vedere similar este susținut și în lucrarea lui Douglas Adams Ghidul autostopistului galactic[14], atunci când Pământul trimite un grup care nu bănuiește nimic – toți frizerii și specialiștii în marketing din întreaga lume, printre alții – pe o altă planetă. E greu să construiești o nouă civilizație; durează ani de zile să finalizezi invenția „dificilă” a roții. Protagonistul Ford Prefect întreabă:**

**„Dificultate? Cum adică dificultate? Este cel mai simplu mecanism din întregul Univers!”**

**Fata de la marketing i-a strâmbat din nas. „Foarte bine, domnule Știe-Tot”, a spus, „dacă ești așa deștept, spune-ne ce culoare ar trebui să aibă?”**

**Acest comentariu beletristic li s-ar putea părea unora ridicol, ceea ce și este, bineînțeles, dar în realitate, gânditorii creativi sunt obișnuiți, în situația actuală, cu dușuri reci. Câteva exemple[15]:**

**•Radioul „nu avea nici o posibilă valoare comercială” ca dispozitiv care transmite „un mesaj adresat nimănui în mod deosebit” (părerea investitorilor).**

**•Teoria microbiană a lui Pasteur era „o ficțiune ridicolă” (a afirmat un renumit profesor de fiziologie, în 1872).**

**•Telefonul avea „prea multe neajunsuri” și nu „reprezintă“ nici un fel de valoare pentru noi” (Western Union, 1876). Cu alte cuvinte, „Tot ceea ce se putea inventa a fost deja inventat” (Comisarul Biroului American de Brevete și Mărci, 1899).**

**Alte gafe nostime: păpușa Barbie era „prea matură”.[16] Formația Beatles cânta „muzică la chitară”, o muzică care era „pe ducă”.[17] Prima carte a dr. Seuss era „prea diferită”.[18] Jurnalul unei tinere fete scris de Anne Frank era o carte „plictisitoare”.[19] Și preferata mea? Marele Gatsby ar fi fost o carte decentă dacă F. Scott Fitzgerald ar fi reușit „să scape de personajul acela Gatsby”.[20]**

**În propriul meu laborator, ne-am străduit decenii la rând să demonstrăm impactul semnificativ al programelor personalizate, generate pe calculator, pentru a-i ajuta pe oameni să renunțe la fumat, să-și schimbe stilul de viață și, nu în ultimul rând, să prevină cancerul. Invențiile erau ușor de folosit și**

**puteau fi puse la dispoziţia a milioane de oameni cu costuri minime, iar rata eficacităţii lor rivaliza consilierea costisitoare care implică o muncă minuţioasă şi complicată.**

**Când am oferit software-ul creat de noi către Centrul pentru Prevenirea şi Controlul Bolilor, mie şi colegilor mei ni s-a spus că „Oamenii nu vor folosi internetul pentru problemele de sănătate". După ce am fost refuzat, m-am temut că toată munca mea de cercetare va avea un impact deprimant de scăzut: aveam să merg în mormânt cu numărul de articole scrise pe piatra funerară în loc de numărul de persoane pe care le-am ajutat. Aşa că în 1998 am înfiinţat HealthMedia, Inc., o companie de consiliere în domeniul sănătăţii prin intermediul internetului, care a ajuns la peste cincizeci de milioane de oameni: inovaţia generată de necesitatea produsă de un scop.**

**Rollo May a spus că este nevoie de curaj pentru a fi creativi şi că este nevoie de curaj în orice meserie, dacă vrei să fii inovator şi să progresezi. Dar inovaţia este o activitate subversivă – un act care implică în mod deliberat subminarea situaţiei existente. Pictorul francez din secolul al XIX-lea Edgar Degas a scris că „un pictor pictează un tablou cu acelaşi patos cu care un criminal comite o crimă".[21]**

**Asemenea disfuncţionalitate vine adesea cu ostilitatea şi alienarea faţă de societatea contemporană. Se poate sesiza acest lucru în memoriile psihiatrului elveţian Carl Jung, care descrie birul luat de „daimonul creativităţii" sale: „Exista un daimon în mine şi, în cele din urmă, prezenţa sa s-a dovedit esenţială […] Era necesar să mă grăbesc, să ţin pasul cu viziunea pe care o aveam. Întrucât contemporanii mei, pe bună dreptate, nu-mi puteau percepe viziunea, vedeau doar un nebun care se grăbea".[22]**

**Cu alte cuvinte, creativitatea nu este pentru cei slabi de inimă. Înţelegerea sinelui său interior (daimonul său) şi conectarea lui Carl Jung la acesta au produs multă agitaţie în viaţa lui personală. E obligatoriu să se întâmple aşa, mai ales când cineva creează o formă de psihoterapie care duce la confruntarea personală cu ego-urile (în special cu acela al lui Sigmund Freud). Înscris în şcoala nietzscheană „cum să ucizi balaurul Tu trebuie", Jung – la fel ca mulţi artişti, inovatori şi întreprinzători –, a ajuns să fie în contradicţie cu mulţi dintre colegii săi. Era dispus să trăiască cu asta.**

**Jung foloseşte cuvântul individuaţie pentru a descrie manifestarea sinelui**

**interior: „Este procesul prin care fiinţele se formează şi se diferenţiază […] este dezvoltarea individului psihologic ca entitate distinctă de psihologia generală, colectivă“.[23] Individuaţia este o temă populară printre artişti, pentru că este asociată cu dezvoltarea stilului creativ.**

## STILUL

**Nietzsche spunea: „E nevoie de un singur lucru. A «conferi stil» caracterului tău – iată o artă majoră şi rară! O exercită cel care vede în întregime tot ceea ce firea sa îi oferă ca puteri şi slăbiciuni, pentru a le integra apoi unui plan artistic, până când fiecare dintre ele apare drept artă şi raţiune, însăşi slăbiciunea încântând privirea.”[24] (Înţelegi ce vreau să spun? Chiar şi modul în care apără stilul este elegant.)**

**Probabil, în mod inevitabil, oamenii de ştiinţă chiar au evaluat şi analizat stilul artistic. De exemplu, William Shakespeare obişnuia să folosească anumite cuvinte (precum substantivul voinţă) într-o manieră diferită de cea a lui Ben Jonson, Thomas Middleton sau John Fletcher.[25] Fiecare autor are un vocabular comun din care se inspiră, dar fiecare în parte face o selecţie specifică din propriul vocabular, creându-şi astfel un stil propriu.**

**În viaţă, nu avem cu toţii acelaşi „vocabular” din care să alegem. Donald Trump, de exemplu, poate să aleagă din vocabularul său un avion privat, în timp ce mulţi dintre noi nu pot. Există totuşi multe componente în viaţă pe care le putem selecta, astfel încât să ne putem crea propriul stil. Adesea, îi admirăm pe oamenii care au reuşit să treacă dincolo de „concepţia generală, colectivă”, aşa cum a numit-o Jung, pentru a crea un stil care le reflectă sinele.**

**Sunt sigur că aveţi propria listă, dar când mă gândesc la persoane cum sunt Michelle Obama, Steve Jobs, Arianna Huffington, Richard Branson, Eleanor Roosevelt, Winston Churchill şi mulţi alţii, care au vieţi pline de sens, mă gândesc la stilul pe care l-au avut – nu numai la ce au făcut, dar şi cum au făcut-o. Şi, aşa cum adaugă Nietzsche: „În cele din urmă, când opera este terminată, se dezvăluie cerinţele imperioase ale acelui gust care a**

**dominat şi alcătuit, în mare ca şi în mic: faptul că gustul a fost bun sau prost are mai puţină importanţă decât s-ar crede — destul că este un gust!”**[26]

**Desigur, Nietzsche nu vorbea despre avioane private, haine de lux sau o nouă coafură (deşi avea o mustaţă fenomenală), ci despre procesul de creare a unui sine autentic, unitar, în ciuda influenţei societăţii care tinde să te împiedice să fii tu însuţi.**

## CĂRĂMIZI ŞI CREIERE

**Să facem un exerciţiu „Ce putem face cu o cărămidă?” De-a lungul studiilor asupra modului în care oamenii creează concepte noi şi utile, oamenii de ştiinţă s-au detaşat în general de punctul de vedere conform căruia creativitatea este un concept izolat. De fapt, neurologii au constatat creşteri şi descreşteri complexe ale activităţii diferitelor zone ale creierului în timpul actului de creaţie.**

**O constatare coerentă a studiilor asupra creierului este aceea că în cursul fazei generative a creaţiei – fie că e vorba de improvizaţie de jazz, muzică rap, fie de poezie – o parte a creierului asociată cu sinele (cortexul prefrontal medial, sau CPFm) se implică, în timp ce ne decuplăm de la funcţia de auto-control şi inhibiţie a creierului (asociată cu cortexul prefrontal dorsolateral, sau CPFdl). În timpul fazei de editare sau de evaluare a procesului creativ, cercetătorii constată că funcţia de control se reconectează. De altfel, în cadrul unui studiu, s-a constatat că poeţii consacraţi înregistrau o scădere mai mare a funcţiei de autocontrol decât novicii şi că exista o asociere între calitatea poeziei create pe parcursul studiului şi funcţiile creierului.**[27]

**Aceste constatări sunt susţinute de studii ale diferitelor forme de meditaţie.**[28] **S-a constatat că meditaţia prin concentrarea atenţiei (de exemplu, concentrarea asupra respiraţiei sau a unei mantre), despre care am discutat în capitolul 9, măreşte autocontrolul, dar poate în acelaşi timp reduce creativitatea, în timp ce meditaţia observaţională (atunci când eşti**

**mai prezent şi mai conştient de senzaţiile şi stimulii din apropiere) reduce inhibiţia şi măreşte creativitatea. La o cină, la el acasă, în Amsterdam, cercetătorul care conduce acest studiu, Matthijs Baas, a prognozat un moment în viitorul apropiat în care vom fi în măsură să prescriem tipul precis de mindfulness pe baza a ceea ce vom face în ziua respectivă (de exemplu, generarea versus editarea unor creaţii noi).**

**Prin urmare, ne putem imagina că, în timp ce ne gândim la diferite întrebuinţări ale unei cărămizi, devenim foarte implicaţi în exerciţiu şi reducem concomitent inhibiţiile cu privire la ceea ce ar trebui să însemne o cărămidă. Odată inhibiţia redusă, putem să luăm în calcul proprietăţi noi sau neobişnuite ale unei cărămizi – de exemplu, nu numai dimensiunea şi greutatea acesteia, dar şi forma, textura, culoarea, mirosul, gustul, densitatea, sunetul atunci când o lovim, compoziţia chimică, cât de potrivită ar fi ca pălărie şi aşa mai departe. Creativitatea presupune să extindem conceptul de cărămidă dincolo de atributele obişnuite ale acesteia. Apoi, pe măsură ce evaluăm utilitatea ideilor pe care le-am generat, procesele noastre de autocontrol sunt reluate, trecând întruna de la generare la evaluare, până când devenim mândrii posesori ai unei funcţii noi şi utile pentru cărămidă.**

**Cei creativi trebuie să fie în măsură să se rupă de asocierile familiare conceptului. Ca să ne spunem nouă înşine că putem cu adevărat să măcinăm cărămida şi să o transformăm în pulbere pentru a face vopsele presupune o abilitate despre care am vorbit mai devreme – să respingi situaţia de fapt. Am senzaţia că designerii foarte valoroşi sunt cu adevărat în top în ceea ce priveşte această abilitate: nu par să se lase influenţaţi de standardele general acceptate. Frank Gehry, fie că vă place, fie că nu, este un exemplu în acest sens.**

**Apropo de designeri, Michael Graves a fost un arhitect american de frunte, care a proiectat clădiri remarcabile în toată lumea. La vârsta de şaizeci şi opt de ani, în urma unei infecţii a măduvei spinării, a paralizat de la brâu în jos şi a ajuns să petreacă mult timp în spital. La o conferinţă WIRED Health, acesta i-a spus lui Thomas Goetz că se săturase de modul în care tava de pe masa de servire la pat îl tot lovea în abdomen, aşa că a colaborat cu Stryker, compania de mobilier pentru spitale, pentru a o reproiecta complet.**

**Graves nu s-a oprit aici. Nemulţumit de scaunul cu rotile care îi fusese dat (CPFm este implicat), împreună cu firma sa au început să proiecteze scaune cu rotile. A devenit, aşa cum spunea: „Expert fără voie în domeniul sănătăţii", dar fără nici un fel de inhibiţii (CPFdl decuplat) în ceea ce priveşte modul în care scaunele cu rotile ar trebui proiectate. Apoi, a trecut la nivelul următor şi a proiectat echipamente mai bune, mobilă şi chiar spitale mai bune.**

**Majoritatea celor care se află în saloanele de spital încearcă să se facă bine, nu să se plângă de mobilă. Nu ar avea curajul să spună: „Mulţumesc că mă îngrijiţi, dar aveţi o mobilă oribilă!" Michael Graves a trăit boala pe propria piele (devenind cămila lui Nietzsche cu CPFm cuplat), apoi a pus la îndoială situaţia existentă (leul cu CPFdl decuplat), apoi a creat o reacţie nouă la situaţia existentă (copilul cu CPFm cuplat şi CPFdl decuplat).**

**Inovaţiile sale au fost dictate de necesitate, impulsionată la rândul ei de scop. Graves arată acest lucru şi mai succint: „Îmi doresc să realizez cât mai multe lucruri în domeniul medical înainte să mor".[29] Întreb din nou, de ce trebuie să ne apropiem de clipa morţii ca să ne găsim un scop măreţ? Dacă dorești să-ți îmbunătățești creativitatea înainte să mori, iată câteva idei.**

## IDEI SIMPLE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA CREATIVITĂȚII

**La fel ca recomandările prezentate în alte capitole ale acestei părţi, acestea se bazează pe date ştiinţifice şi au fost folosite cu succes de persoane reale.**

**•Fii empatic. Nu este nevoie să fim la fel de bolnavi ca Michael Graves ca să devenim cămila lui Nietzsche, dar trebuie să devenim empatici. În cartea sa inGenius Tina Seeling, pedagog la Stanford University, scrie: „Când empatizezi, îţi schimbi în primul rând sistemul de referinţă, prin transferarea perspectivei către cealaltă persoană".**

**•Cumpără-ţi un caiet de desen şi câteva creioane; apoi apucă-te de treabă. Chiar cu câteva minute de exerciţiu pe zi, vei fi uluit cât de rapid evoluezi – nu numai la desenat, dar şi la observat.**

**•Tristeţea nu este neapărat un lucru rău. Cercetătorii de la British Columbia au constatat că albastrul te face mai creativ. Vopseşte un perete. Schimbă-ţi screensaver-ul. Cumpără un poster. Vopseşte-ţi unghiile violet. Împrăştie nişte albastru în jur.**

**•Te-ai blocat la o problemă? Detaşează-te câteva minute de ceea ce te preocupă. Cum ar putea aborda cel mai bun prieten al tău aceeaşi problemă? Un om de ştiinţă? Un poet? Un puşti de şase ani? Câinele tău? O soluţie nouă – chiar şi una hilar de aiurită – te-ar putea duce către cea corectă.**

**•Învaţă o tehnică nouă şi le poţi stimula astfel pe cele pe care le ai deja. În majoritatea comunităţilor poţi găsi cursuri amuzante în toate domeniile, de la aerobic la ţiteră. Înconjoară-te cu începători entuziaşti ca şi tine.**

**•Ai un blocaj mental? Deblochează-te cu nişte exerciţii fizice. Fă o plimbare. Trimite o scrisoare. Cumpără lapte. Dezmorţeşte-te. Poate nu mărul care cădea l-a inspirat pe Isaac Newton când a conceput teoria gravităţii, ci plimbarea până în grădină. Se spune că lui Einstein i-a venit ideea pentru formula $E = mc^2$ în timp ce se plimba.**

**•Joacă-te: nu este doar pentru copii. Dacă ai pe birou suficient loc pentru o cană de cafea şi un sandvici, atunci ai loc şi pentru un arc colorat, câteva piese Lego şi un dinozaur cu cheiţă. De cele mai multe ori, copilăria a fost una din cele mai creative perioade din viaţa noastră; apoi, adulţii ne-au luat jucăriile. Ia-le înapoi.**

**•Fă ordine. E uşor să găseşti unul (sau douăzeci) de lucruri care te sâcâie zilnic şi care te blochează, te încetinesc sau te împiedică să vezi imaginea de ansamblu. Este şi un mod grozav de a-ţi îmbunătăţi voinţa.**

**•Reality-show-urile sunt populare pentru că ne arată lumea prin ochii unui pescar de crabi, ai unor bucătari şefi, vânători de tornade şi aşa mai departe. Dar ghici ce: suntem înconjuraţi în fiecare zi de oameni în carne şi oase – din viaţa reală – care sunt total diferiţi de noi! Petrece puţin timp cu ei; asta îţi va lărgi orizontul.**

**•Îţi mai aminteşti colajele caraghioase pe care le făceam la şcoală? S-au dovedit a fi o modalitate grozavă de a folosi imagini şi relaţii spaţiale pentru a soluţiona problemele adulţilor. Nu-ţi trebuie altceva decât un teanc de reviste vechi, un panou de plută şi imaginaţie. Recomandare: ţine colajul undeva la vedere, ca să-l ai proaspăt în mine.**

**•Pentru că folosim limbajul pentru a scrie, a comunica şi a gândi, asta ne poate fie limita, fie elibera. Foloseşte un dicţionar sau un website de tipul „un cuvânt pe zi" pentru a-ţi lărgi permanent vocabularul – îţi va dezvolta totodată şi creativitatea. Vrea cineva să meargă la lac astă-seară, să înotăm sub clar de lună?**

**•Cercetătorii au demonstrat că mirosul, mai mult decât oricare alt simţ, declanşează emoţia şi amintirea. Poate debloca şi creativitatea. S-a dovedit că aromele de rozmarin, scorţişoară şi vanilie i-au ajutat pe subiecţii studiilor să se concentreze şi să creeze. Află ce anume ţi se potriveşte. Distrează-te explorând noi mirosuri, ierburi, mirodenii sau parfumuri.**

**•Soluţii aleatorii şi ieftine de stimulare a creativităţii: cumpără două bilete la meci la preţ de unul; găteşte cu un ingredient pe care nu l-ai mai folosit (kale are un gust mai plăcut decât mirosul); cumpără ukulele la mâna a doua; mergi la cel puţin un curs de yoga pentru începători (chiar dacă nu-ţi place yoga, vei cunoaşte oameni interesanţi şi plăcuţi).**

**•În filmul My Dinner with Andre, Andre îi spune lui Wally să „facă totul cu mâna stângă pentru o zi, ca să mai scape de rutină". Pare periculos, dar mai sunt şi alte moduri de a schimba lucrurile: găseşte un post de radio nou; citeşte primul capitol al unei cărţi pe care te aştepţi să o deteşti; surprinde un prieten vechi cu un telefon. Pe scurt, fă mereu ceva nou.**

**•Adulţii îşi fac griji; copiii creează. Petrece puţin timp în preajma tinerilor şi încearcă să-ţi dai seama cum reuşesc acest lucru. Dacă sunt copiii tăi, fă ceva ce propun ei (nu tu). Dacă sunt ai altcuiva, lasă-te pur şi simplu dus de val. Prefă-te că eşti într-un safari ca să observi şi să înţelegi: „Cine sunt homunculuşii aceştia ciudaţi şi cum de sunt atât de plini de viaţă?"**

**•Creativitatea e ca şi cum ai juca extremă dreapta: există perioade lungi de tensiune, punctate de momente de acţiune frenetică. Dacă nu intri în posesia mingii o perioadă mai lungă, părăseşte terenul. Apucă-te de ceva complet diferit. Ai să revii mai târziu, odihnit şi gata să te laşi inspirat de o mulţime de idei noi.**

**Apropo, iată o utilizare grozavă pentru o cărămidă (sau mai multe). Dă drumul la grătar. Aplatizează un pui întreg, apăsând tare pe osul pieptului; apoi, dă-l cu ulei. Asezonează cu sare şi piper. Pune puiul pe grătar, cu pielea în jos, nu direct spre foc, aşezând cărămizile deasupra, lasă-l să se facă douăzeci şi cinci–treizeci de minute, până când pielea este aurie şi crocantă. Cu un cleşte (rezistent!), dă cărămizile la o parte şi întoarce puiul cu pielea în sus. Pune cărămizile la loc şi lasă puiul pe grătar încă douăzeci şi cinci –treizeci de minute sau până când s-a pătruns în interior. Poţi să**

**testezi temperatura perfectă, în jur de 75ºC, introducând un termometru digital în bucata cea mai groasă din pulpă. Mulţumeşte-i Sfântului Laurenţiu, patronul grătarelor, pentru masa minunată.**

*Bon appétit! Apropo, asta ne trimite către următorul capitol...*

*De la Apollo la Faust. Dialog între civilizaţii, dialog între generaţii (trad. rom. de Lucian Blaga, Ion Dobrogeanu-Gherea, Ion Herdan, Editura Meridiane, Bucureşti, 1978)*

**Dionis era zeul grec al vinului, al veseliei şi al libertăţii. Este cunoscut şi sub numele de Bachus.**

# 12. Mâncarea

**„Dacă intri cu adevărat în contact cu o bucată de morcov, intri în contact cu solul, ploaia, lumina soarelui. Intri în contact cu Mama Natură, iar mâncând în acest fel, te simţi în legătură cu viaţa adevărată, cu rădăcinile tale, iar aceasta este meditaţia. Dacă mestecăm fiecare bucată de mâncare în acest fel, devenim recunoscători şi, când eşti recunoscător, eşti fericit.“**

**Thich Nhat Hanh[1]**

**Dacă ai fi un judecător care ascultă pledoaria deţinutului pentru eliberare condiţionată, care sunt factorii care ţi-ar influenţa decizia? Numărul de încarcerări anterioare? Gravitatea infracţiunii? Perioada executată deja? Disponibilitatea unui program de reabilitare? Ai fi influenţat de vârsta deţinutului? De sexul lui? De religie?**

**Dar de un sandvici şi nişte fructe?**

**În cadrul unui studiu[2] din 2002 efectuat în Israel, judecătorii au fost monitorizaţi minut cu minut pe durata întregii zile, pentru a determina factorii care le influenţau deciziile privind eliberarea condiţionată. Doi dintre principalii factori s-au dovedit a fi numărul de încarcerări anterioare şi disponibilitatea unui program de reabilitare.**

**Totuşi, judecătorii erau de departe mai influenţaţi dacă tocmai mâncaseră. Dimineaţa, după micul dejun, judecătorii au admis cererile de eliberare condiţionată în aproximativ 65% dintre cazuri. Pe măsură ce dimineaţa trecea, rata admiterii cererilor a scăzut la zero. Apoi, luau o gustare, iar rata acceptării cererilor de eliberare condiţionată a revenit la 65%. Pe măsură ce se scurgea amiaza, rata aprobării cererilor de eliberare condiţionată scădea la 10%. După o masă de după-amiază, a revenit rapid la 65%.**

**Ce anume, cât de mult şi când mâncăm are o influenţă uriaşă asupra felului în care gândim şi acţionăm. Dacă dorim să avem mai multă energie şi voinţă, trebuie să mâncăm bine. Acest capitol trece prin toate dietele, suplimentele şi super-alimentele la modă şi are un singur obiectiv: să te ajute să-ţi construieşti o dietă sustenabilă atât pentru energia zilnică, cât şi pentru voinţă.**

**Pentru a atinge acest obiectiv, va fi greu să găseşti un punct de pornire mai bun decât…**

## DIETA MEDITERANEEANĂ

**Ca în cazul tuturor practicilor enumerate în această parte, ajută să începi cu obiceiuri de care te bucuri deja. E puţin probabil să ţii o dietă fără să-ţi producă plăcerea hedonică. Până la urmă, tuturor ne place să mâncăm. Grecii şi italienii s-or lupta ei să-şi gestioneze economia, dar în mod sigur ştiu ce să pună pe farfurie.**

**S-a dovedit în cadrul unor studii ample de cercetări că dieta mediteraneeană este uşor de adoptat şi de ţinut. De ce? Pentru că este extraordinar de gustoasă.**

**Puteţi găsi mai multe informaţii despre dieta mediteraneeană, împreună cu reţete minunate, pe net, dar aici găsiţi elementele esenţiale. Nu înseamnă doar să acoperi farfuria cu o halcă imensă de carne; mediteraneenii folosesc carnea mai curând pentru aromă şi textură, sau pur şi simplu o lasă complet deoparte. De exemplu:**

**•Aruncă puţin prosciutto, tăiat mărunt, într-un sos de tomate simplu, dar condimentat, amestecă-l cu nişte paste al dente şi pune alături un pahar de vin roşu. Sau…**

**•Ia un peşte bun şi prăjeşte-l sau fă-l pe grătar, stropeşte-l cu puţină zeamă de portocală şi serveşte-l cu legume şi pâine crocantă. A, şi nu uita vinul alb. Sau…**

**•Ce zici de o cină rapidă alcătuită din farfale amestecate cu pesto şi câteva legume proaspete? Rade deasupra puţin parmezan (nu o grămadă). Sau…**

**•Cumpără un pui întreg şi încearcă reţeta de pui sub cărămidă de la sfârşitul capitolului anterior; serveşte-l cu orez sălbatic şi un pahar – ai ghicit – de vin!**

**Carnea de pasăre şi peştele se găsesc în topul dietei mediteraneene, dar dacă eşti mai aventuros, încearcă iepure sau păsări sălbatice. Carnea roşie se foloseşte mai mult ca un condiment decât ca piesă centrală a unui meniu. Legumele şi brânza sunt alimente obişnuite pe farfurie. Condimentele (ideal, proaspete) sunt esenţiale, cum este şi uleiul de măsline, atât pentru gătit, cât şi pentru înmuiat pâinea. Aşa cum am spus, vinul este încurajat… cu moderaţie. Untul este aproape în totalitate absent, la fel şi zahărul rafinat.**

**Două cuvinte despre zahăr. Glucoza este o parte esenţială în dieta noastră şi are o legătură strânsă cu energia şi voinţa. Ca să revenim la studiul al cărui subiecţi erau judecătorii israelieni, cercetătorul Daniel Kahneman, câştigător al Premiului Nobel, a declarat pentru postul naţional de radio: „Când eşti epuizat, tinzi să revii la acţiuni standard, iar acţiunea implicită în acest caz constă, din câte se pare, în refuzarea eliberării condiţionate. Aşa că, da, oamenii sunt puternic influenţaţi de nivelul de glucoză din creier”.[3]**

**În dieta mediteraneeană, glucoza provine din carbohidraţii care se găsesc în legume, fructe, fasole, nuci şi alune, pâine, paste, orez, cuşcuş (încearcă-l!), cartofi şi iaurt. Aşa cum vom vedea, acestea sunt modalităţi mult mai bune de a oferi glucoză organismului decât să hăpăi batoane de ciocolată.**

## GLUCOZA DIN CREIER

**Creierul unui adult obişnuit reprezintă în jur de 2% din greutatea corporală, dar arde aproximativ 20% din energia noastră[4] – proporţional, mai multă decât orice altă parte a corpului. Iar această energie vine de la glucoză.**

**Am menţionat activitatea creierului destul de mult în această carte, în special atunci când am examinat modul în care diferite părţi ale creierului sunt folosite pentru diverse activităţi (de exemplu meditaţia şi concentrarea asupra valorilor importante). Această „activare" se referă la semnalizarea intensificată a neuronilor, ceea ce presupune energie. Aşa cum aţi învăţat probabil la biologie, oxidarea glucozei în dioxid de carbon şi apă are ca rezultat producerea unor cantităţi mari de energie, sub formă de adenozin trifosfat (ATP)[5]. Cu alte cuvinte, fără glucoză, nu avem energie. Fără energie, nu e posibilă activitatea creierului.**

## GLUCOZA ŞI PUTEREA VOINŢEI

**Una dintre activităţile creierului alimentate de glucoză (de fapt, un set de activităţi) este autocontrolul sau puterea voinţei. Hipoglicemia (nivel scăzut de glucoză în sânge) este asociată cu lipsa autocontrolului. Aşa cum am menţionat mai devreme, cartea Willpower de Roy Braumeister şi John Tierney[6] arată că s-au constatat niveluri scăzute de glucoză la peste 90% dintre delincvenţii minori şi că hipoglicemia este asociată cu încălcări ale regulilor de circulaţie, obscenitate în public, furt din magazine, distrugerea proprietăţii, exhibiţionism, masturbare în public, delapidare, incendiere premeditată, violenţă domestică şi abuzul asupra copiilor!**

**Prin urmare, o porţie consistentă de jeleuri ne va împiedica să spargem vitrinele vreunui magazin şi pe deasupra să încheiem totul cu un act de autosatisfacere pe strada principală? Slavă Domnului că nu există nici un studiu în acest sens. Dar cercetările au arătat că o limonadă cu zahăr**

**(glucoză), spre deosebire de limonada cu îndulcitor dietetic, îmbunătăţeşte puterea voinţei.[7] Acest rezultat susţine constatările făcute la nivelul populaţiei de rând că persoanele supraponderale şi obeze beau mai multe băuturi dietetice decât cele cu o greutate normală şi că, foarte important, persoanele „cu greutate" care beau băuturi dietetice consumă mai multe calorii din alimente solide decât cele care consumă băuturi îndulcite cu zahăr.[8]**

**Te rog să ţii cont că nu recomand consumul excesiv de băuturi răcoritoare cu zahăr, care ţi-ar oferi mult mai multă glucoză decât ai avea nevoie. Cel mai bun mod de a asigura eliberarea glucozei lent şi constant pe parcursul întregii zile este să mănânci alimente care au un nivel scăzut de ceea ce numesc dieteticienii „încărcătură glicemică". Nu întâmplător, acestea sunt elementele esenţiale ale dietei mediteraneene: legume şi fructe, iaurt, pâine cu seminţe şi cereale, fasole, năut (hummus) şi nuci.**

**Alimentele cu o încărcătură glicemică ridicată (de exemplu orezul, pastele şi produsele de patiserie făcute cu făină albă) produc pentru o scurtă durată o creştere accentuată a glucozei în sânge, care este urmată de obicei de o scădere bruscă şi are ca rezultat oboseala şi foamea. Pe de altă parte, pe parcursul zilei, consumul de alimente cu încărcătură glicemică redusă „netezeşte proeminenţele" şi îţi permite să-ţi păstrezi energia şi voinţa, fără să te îndeşi cu un prânz sau cu o cină uriaşă.**

**Cerealele integrale, cum ar fi pâinea din grâu integral, sunt cu adevărat mult mai bune pentru noi? În cartea sa The Story of the Human Body[9], paleoantropologul de la Harvard Daniel Lieberman precizează că straturile exterioare de tărâţe şi de germeni care înconjoară partea din amidon a seminţei conţin o cantitate mare de uleiuri, vitamine şi minerale sănătoase. Cu mult timp în urmă, fermierii au învăţat că puteau stoca alimentele de bază mai mult timp dacă le îndepărtau stratul exterior, păstrând mici păstăi de amidon.**

**Însă, cu metodele moderne de stocare, putem servi rapid, de exemplu, orez brun, care are aproximativ acelaşi conţinut caloric ca şi orezul alb, dar de trei până la şase ori mai multă vitamina B şi E, magneziu, potasiu şi fosfor. Orezul brun conţine de asemenea mai multă fibră, ceea ce contribuie la senzaţia de saţietate – ne săturăm mai repede şi şansele să mâncăm prea mult sunt foarte mici.**

**În cele din urmă, trebuie să reţinem că, deşi în dieta mediteraneeană se încurajează consumul de vin, alcoolul poate scădea nivelul glucozei din sânge, ceea ce înseamnă mai puţină energie şi voinţă. Aceasta poate fi şi una din explicaţiile pentru care nu ne putem opri doar la un pahar de alcool.**

## LA UN ALT NIVEL

**Studiile au arătat că este destul de uşor să treci de la farfurii imense cu carne roşie la dieta mediteraneeană. Rude, prieteni şi cunoştinţe care au făcut schimbarea, de obicei, adoră noua dietă şi nu se mai întorc la obiceiurile dinainte. De asemenea, li se pare mai uşor să slăbească acum decât atunci când apelau la diete sărace în grăsimi sau în carbohidraţi.[10]**

**Dieta mediteraneeană se bazează în mare parte pe legume, prin urmare nu presupune un efort uriaş să elimini complet carnea şi, în timp, să devii vegetarian. Abordarea treptată ajută, la fel ca trecerea de la laptele integral la cel degresat – este mai uşor să începi cu 2%, apoi să treci la 1%. Sunt multe alte opţiuni culinare pe care le-ai putea încerca – bucătăriile indiană, thailandeză şi chinezească au opţiuni vegetariene excelente.**

**Vrei să treci la un alt nivel? De fapt, vreo câteva. Vegetarienii pe care îi cunosc sunt cât se poate de sănătoşi, iar datele nu mint – trecerea de la o dietă bazată pe consumul de carne la o dietă vegetariană îţi dă mai multă energie, este mai bună pentru planetă şi, în mod surprinzător, uşor de adoptat.[11] Stilul de viaţă vegetarian este de fapt foarte asemănător cu dieta mediteraneeană – este nevoie doar de un pas în plus: renunţarea la carne, ouă, lactate şi alte produse animale. Cu toate acestea, furnizează destulă glucoză pentru energie şi voinţă. În dieta vegetariană, proteinele vin de la legume, de exemplu linte şi fasole, nuci şi alune sau seminţe. Acizii graşi pot veni de la seminţele de in măcinate (mai gustoase decât ai crede), de la nuci şi alune. Se recomandă supliment de vitamina B12.**

**Poţi încerca o dietă vegetariană timp de o săptămână, sau cel puţin câteva zile, şi să vezi ce părere ai. Te poţi întoarce oricând la hotdog. (Dar sper să nu se întâmple aşa.)**

## TOTUȘI, A CUI ESTE FURCULIȚA?

**Să încercăm să ținem sub control cantitatea de alimente pe care o mâncăm. Până la urmă, avem capacitatea de a decide și noi suntem cei care ducem furculița la gură. Problema e că dieta noastră este atât de influențată de numeroși agenți externi – agenți secreți pentru mulți dintre noi. Unul dintre cei mai periculoși este industria alimentară, care a devenit din ce în ce mai mult expertă în a ne manipula; suntem împinși de dopamină, dar și de simțuri.**

**Să luăm, de exemplu, denumirile. Vânzările de ciocolată, de exemplu, cresc cu 27% când numele unei „prăjituri cu ciocolată" se transformă în „Prăjitură de ciocolată belgiană Pădurea Neagră" – ca să nu mai spunem că Pădurea Neagră este în Germania, și nu în Belgia.[12] Produsul „Big Gulp" sugerează nu numai o băutură într-un recipient de dimensiunea unei cisterne, ci și felul în care ar trebui consumată.**

**Dar asta-i America, nu-i așa? Nimeni nu îți spune cât de mult (sau puțin) să mănânci, nu le spune nici celor mândri, celor mulți sau celor grași. Când ai în față o bucată uriașă de prăjitură cu ciocolată belgiană Pădurea Neagră, o mănânci pe toată și suporți consecințele mai târziu. (Tendința este extrem de comună în cazul bufetelor pe vasele de croazieră, unde fiecărui pasager i se oferă o farfurie de dimensiunea unui mic tobogan și toată lumea este încurajată să o reumple oricând și oricât.) Castroanele, farfuriile și paletele pentru servit mai mari, toate te fac să-ți pui porții mai mari, pe care, bineînțeles, te simți obligat să le termini.[13] Și nici nu ne deranjează prea mult. Creierul ne transmite informația că suntem plini minute mai târziu, așa că noi continuăm să mâncăm până când terminăm și ultima cupă de înghețată. Mănâncă în grabă; căiește-te în tihnă.**

**Dimensiunea recipientului poate fi chiar mai importantă decât gustul alimentului. Brian Wansink, cercetător la Cornell, împreună cu colegul său Kim Junyong au descoperit că oamenii mâncau cu 45% mai mult popcorn din cutii extralarge decât mâncau din cutii mari. În mod surprinzător, chiar și atunci când popcornul era răsuflat (vechi de cinci zile!), tot mâncau cu**

**34% mai mult din aceste megacutii. Așa cum menționează Wansink în cartea sa Mindless Eating[14], „mâncăm cu ochii”.**

**Acum, că agenții secreți care ne controlează dieta nu mai sunt chiar atât de secreți, hai să facem un efort și să preluăm controlul asupra cantității pe care o mâncăm, selectând porții cu dimensiuni rezonabile.**

**Chiar vrem ca toată mâncarea din farfurie să ajungă la gunoi? Nu. Am putea să o împachetăm pentru mai târziu sau pentru gustarea de a doua zi. Dacă un desert arată pur și simplu atât de bine încât nu poți să-l refuzi, ei bine, nu-l refuza, dar ia numai câteva înghițituri și adu restul acasă, pentru desertul de a doua zi.**

**Sau dă-i-l unui om al străzii:**

**– Îmi dai un bănuț să-mi iau mâncare?**

**– Uite, nu am mărunțiș, dar am o jumătate de prăjitură cu ciocolată belgiană Pădurea Neagră. Arată foarte bine și e încă destul de mare.**

**– Mulțumesc, frate!**

**Fără glumă. Îmi place la nebunie să gust un desert, dar nu neapărat să mă umflu cu el.**

**Acum a sosit momentul să o necăjesc pe mama…**

## JOS CLUBUL CELOR CARE PAPĂ TOT!

**Putem să ținem sub control porțiile pe care le consumăm – dar nu am învățat asta în copilărie. Cei mai mulți dintre noi, de-o anumită vârstă, își amintesc de „clubul celor care papă tot” sau de sentimentul de vinovăție la auzul vorbelor: „Nu lăsa nimic în farfurie, sunt copii peste tot în lume care mor de foame”. Să-și fi dorit mamele noastre să devenim obezi și să nu avem energie? Pentru că asta am făcut.**

**Acum să-i supărăm și pe nutriționiști…**

## TRĂIASCĂ GUSTĂRILE!

**Mulți nutriționiști ne spun în continuare să evităm gustările. În mare parte, se înșală. Pentru a menține nivelul de glucoză mai mult sau mai puțin constant pe parcursul zilei (dar să nu ajungi ca judecătorii hipoglicemici menționați mai devreme), ai putea să mănânci niște fructe, legume, iaurt, brânză de vaci degresată, nuci și alune, semințe de floarea-soarelui sau de dovleac ori fructe deshidratate.**

**Un studiu recent, efectuat pe un eșantion de peste patru sute de studenți din Noua Zeelandă timp de treisprezece zile, a demonstrat că atât consumul de fructe, cât și cel de legume sunt asociate cu un scop puternic în viață și cu creativitatea.[15] Unul dintre motive, sugerează cercetătorii, ar putea fi faptul că în fructe și legume se găsește complexul de vitamine B, care stimulează funcționarea mitocondriilor – centralele electrice ale celulelor noastre ce cresc nivelul de energie și de implicare.[16]**

**La JOOL Health oferim astfel de gustări pe parcursul zilei. Gustări împreună cu birouri la care poți să stai în picioare, o încăpere unde să tragi un pui de somn și o sală de yoga au creat un mediu de lucru foarte productiv.**

## MĂNÂNCĂ PENTRU A SUPRAVIEȚUI

**În cele din urmă, să nu uităm de ce nu suntem aici: ca să devenim modele numai piele și os sau prea atenți, obsedați de sănătate, care își fac griji pentru orice bagă în gură. Cei care vorbesc despre valorile colesterolului lor LDL sau despre caloriile pe care le consumă sunt, cel puțin din punctul meu de vedere, cât se poate de plicticoși. Cu scuze lui John Lennon:**

*Dar dacă îți tot numeri întruna caloriile din mâncare,*

*N-o mai pui cu nimeni, nici din întâmplare!*

**Nu e nevoie să exagerezi în ceea ce privește dieta – în nici o direcție. Pe bună dreptate, Aristotel a propus o cale de mijloc foarte valoroasă pentru diete: „Dacă bem sau mâncăm prea mult, ne vom distruge sănătatea, în timp ce bând și mâncând cantități proporționate, o creăm, stimulăm și păstrăm”.[17] Mulți dintre cei care au un scop foarte puternic în viață știu să găsească o cale de a menține o dietă rezonabilă, plăcută, bine echilibrată. Pentru că au scopuri mari, sunt oameni ocupați… ceea ce înseamnă că poate își gătesc și ei puțin, dar adesea nu au timp de cumpărături, pregătit, gătit și de curățenie, așa că își cumpără mâncare la pachet sau mănâncă în oraș.**

**Dacă te regăsești în această descriere, dieta mediteraneeană poate fi și în acest caz o soluție potrivită. Dacă iei mâncare la pachet sau mănânci în oraș, alege locuri specializate în diverse bucătării orientale.**

## CÂTEVA IDEI SIMPLE PENTRU A MÂNCA BINE

**Există mii de idei pentru a mânca bine. Cele de mai jos au scopul de a-ți oferi mai multă energie și voință pentru… ce anume? Ai ghicit, pentru a trăi îndreptându-te către un scop extraordinar.**

**•Mănâncă încet. Oprește-te din când în când ca să-ți dai seama dacă te-ai săturat deja. Miroase mâncarea, apoi gustă. Dacă înfuleci prea repede, pune furculița pe masă după fiecare îmbucătură.**

**•Să cântărești fiecare masă și să numeri mereu caloriile este o modalitate bună de a-ți îmbunătăți dieta – și de a-ți pierde prietenii. Cu gândul la dieta mediteraneeană, umple jumătate de farfurie cu legume, un sfert cu o proteină (pește, o carne slabă, fasole, linte), iar restul cu un preparat sănătos cu amidon (cartofi, orez, paste etc.).**

**•Mănâncă ușor și des. În felul acesta îți vei menține corect nivelul de glucoză în sânge pentru a avea energie și voință, fără a avea fluctuații dramatice.**

**•Dacă ai de ales (de exemplu, te afli la tine acasă) controlează dimensiunea porțiilor folosind farfurii și pahare mai mici. Amintește-ți ce spune Brian Wansink: „Mâncăm cu ochii”.**

**•Încearcă să nu faci mai multe chestii la masă; lucrurile care îți distrag atenția ușor te fac să intri pe pilot automat. Oricine s-a uitat la seriale știe ce înseamnă să te ridici după ce ai văzut un sezon întreg din Urzeala Tronurilor și să te trezești că stai într-un maldăr de cutii goale de pizza. Un maraton de seriale este adesea însoțit și de mâncatul în exces.**

**•Încearcă să pui lămâie pe pepene, oțet balsamic și busuioc proaspăt pe feliile de roșii, sau dacă ești ambițios, încearcă un seviche vegetarian cu limetă stoarsă. Și pentru un gust cu adevărat senzațional, picură oțet balsamic cald pe sorbetul de zmeură. Nu, pe bune.**

**•Umple rezervorul doar atât cât trebuie. În loc să aştepţi până s-a terminat toată benzina şi să mergi pe gol, apoi să te repezi într-o benzinărie ca să faci plinul, fiecare masă trebuie să fie suficient de consistentă pentru a-ţi ţine de foame câteva ore. Ai şi un bonus: următoarea masă va veni mult mai repede!**

**•În timp ce toată lumea discută dacă să-i spună „suc" sau „răcoritoare", ia-ţi un pahar cu apă rece şi relaxează-te cât ei continuă discuţia. Şi ca să mai înveseleşti puţin atmosfera, adaugă puţin suc de fructe pentru mai multă culoare şi aromă.**

**•Renunţă la carbohidraţii nesănătoşi şi treci la fasole. S-a dovedit că fasolea conţine multă proteină şi fibră, ceea ce o face bună pentru inimă şi tractul digestiv.**

**•Fibra este prietena ta. Ajută-ţi deplasarea mâncării prin tubul digestiv cu o porţie generoasă de cereale integrale, fructe, legume, fasole, mazăre şi nuci şi alune.**

**•„Cina nu este un ospăţ, este o ceremonie", spunea scriitorul irlandez Oscar Wilde. Nu suntem siguri că am merge atât de departe, dar o masă poate însemna mult mai mult decât să înfuleci produse de patiserie în timp ce stai pe Instagram. Pregăteşte decorul, lasă lumina difuză şi savurează fiecare înghiţitură. În felul acesta, s-ar putea să mănânci mai puţin şi să-ţi facă mai multă plăcere.**

**•Cu puţin efort, îţi poţi educa şi pofta de dulciuri. Organismul se aşteaptă la puţin zahăr, ca semnal că ai terminat de mâncat. Nu întrece măsura! O**

**bucată de fruct copt sau un pătrăţel de ciocolată neagră (pe care o mănânci cât poţi de încet) ar fi o soluţie.**

**•Zahărul poate fi înşelător! Îl vei găsi mascat sub alte forme în lista de ingrediente de pe alimentele ambalate – ingrediente precum siropul de porumb, cu un nivel ridicat de fructoză, siropul de trestie sau oricare dintre mai multe personaje primejdioase, cu nume care se termină în -ză.**

**•Eliminarea zahărului rafinat din alimentaţie este un lucru bun, dar nu brusc – dezintoxicarea poate duce la un nivel scăzut de energie, tremurături şi dureri de cap. În schimb, poţi reduce consumul în etape: obişnuieşte-te cu fiecare schimbare înainte de a trece la următoarea.**

**•Nu te zgârci la scorţişoară. Este un „îndulcitor" natural gustos şi s-a demonstrat că reglează nivelul de zahăr din sânge şi ajută la controlul apetitului. Adaug-o în iaurt, cafea sau antreuri (în special la mâncare indiană).**

**•Dobândirea gustului pentru mâncăruri nefamiliare (ca feta sau kale) poate fi o chestiune de timp, dar merită efortul. Iar obişnuinţa de a mânca porţii mai mici din ceva familiar (ca zahărul) funcţionează în acelaşi mod. Probabil o să încerci zeci de gusturi până îţi vei crea o nouă preferinţă culinară. Nu vorbim despre dragoste de la prima înghiţitură, dar în timp te vei bucura cu adevărat de o dietă mai sănătoasă.**

**•Uneori, cele mai simple soluţii sunt cele mai bune. Dacă bei un pahar cu apă înainte de fiecare masă (1) te simţi mai sătul şi mănânci mai puţin; (2) eşti mai hidratat; (3) este minunat pentru piele.**

**•Nu este un secret faptul că din ce în ce mai multe restaurante îşi „supradimensionează” porţiile… sau că mâncând acele porţii probabil şi tu o să devii supradimensionat. Când comanzi de mâncare cere şi o cutie pentru a pune la pachet ce nu poţi termina. Astfel, nu numai că reduci dimensiunea porţiei, dar îţi şi asiguri o masă minunată pentru mai târziu.**

**•Unul dintre avantajele modei bucătarilor-vedete şi a reţetelor pe internet este disponibilitatea unor versiuni mai sănătoase ale vechilor mâncăruri preferate. Încearcă să înlocuieşti cartofii cu conopidă, smântâna cu iaurtul degresat, zahărul cu sos neîndulcit de mere – înlocuitorii şi senzaţiile aromelor sunt nesfârşite.**

**•Îţi este poftă de un suc carbonatat? Alege apa minerală. Chiar şi sucurile dietetice sunt pline de chestii pe care nu ți-ai dori să le consumi. Apa minerală se găseşte în multe variante de arome, fără zahăr adăugat sau chimicale, şi este la fel de acidulată.**

**•Mâncă cel puţin o masă vegetariană pe săptămână şi îţi vei stimula astfel creativitatea culinară şi vei economisi bani. Gândeşte global – majoritatea celorlalte ţări mănâncă mai puţină carne decât americanii, iar modul în care se folosesc cereale, nuci, alune şi legume în reţetele internaţionale o să-ţi dea imaginaţia peste cap, nu bugetul.**

**•Ia-ţi pachet de acasă şi vei da jos câteva kilograme. Dacă îţi pregăteşti prânzul pentru birou, probabil vei mânca mai sănătos şi mai echilibrat decât dacă ai merge la restaurant.**

**•Nu toate grăsimile sunt create la fel. Grăsimile saturate – de exemplu cele care provin din carne şi produse lactate – rămân solide la temperatura camerei. Grăsimile nesaturate – din nuci şi alune, seminţe, cereale, peşte şi**

**unele legume –, nu. Concentrează-te pe cât posibil la alimentele care conţin grăsimi nesaturate şi vezi dacă te simţi altfel.**

**•La băcănie, redu diametrul şi cumpără doar din perimetru. Alimentele proaspete se găsesc adesea înspre margini, în timp ce alimentele prelucrate, pline de grăsime şi zahăr sunt aliniate pe culoare. Fii mai inteligent decât vrăjitorii marketingului şi evită centrul; silueta îţi va mulţumi.**

**•Când ai posibilitatea, mănâncă alimente de sezon produse local. Vei susţine astfel economia oraşului care te hrăneşte cu o varietate de nutrienţi proaspeţi, ce vin direct de pe câmp pe masa ta.**

**Acest capitol s-a concentrat pe modul în care mănânci şi prin care îţi poţi construi astfel o dietă sustenabilă pentru un plus de energie şi voinţă pe parcursul unei zile. Dar recomandările mele ar putea să-i descurajeze pe unii. Să mănânci în acest mod este greu dacă locuieşti într-un „deşert alimentar" (o zonă urbană unde alimentele proaspete, sănătoase sunt greu de găsit), dacă nu-ţi permiţi anumite alimente, dacă nu ai timp sau nu ştii să gătești.**

**Cu toate acestea, mulţi oameni cu o situaţie economică modestă pe care i-am întâlnit în alte ţări mănâncă exact aşa: mai puţină carne şi mai multe fructe şi legume proaspete. De fapt, când astfel de persoane se mută în Statele Unite, au tendinţa de a deveni imediat supraponderale. Înainte, oamenii săraci din America mureau de foame. Acum, cu atâtea fast-food-uri ieftine, convenabile şi nesănătoase, nu mai mor de foame, dar se îmbolnăvesc şi mor prematur de diabet, boli de inimă şi alte afecţiuni legate de dietă.**

**Predarea unor deprinderi elementare de gătit şi punerea la dispoziţie a unor alimente mai sănătoase sunt eforturi importante în domeniul sănătăţii publice. Un alt efort în acelaşi sens este să-i ajuţi pe oameni să fie mai rezistenţi în aceste medii dificile. Şi aşa cum vom vedea în următorul capitol, rezistenţa – ca multe alte lucruri – rezultă din scop.**

# Partea a IV-a. Învață să navighezi

# 13. Navighez prin furtuni

**„«A învăța cum să gândești»” înseamnă de fapt să înveți să exerciți control asupra modului în care gândești și asupra a ceea ce gândești. Înseamnă să fii suficient de conștient și de pregătit să alegi la ce acorzi atenție și să alegi cum să construiești sensul din experiență. Pentru că, dacă nu poți sau nu vrei să faci acest tip de alegere în viața adultă, vei fi complet nimicit.“**

**David Foster Wallace[1]**

## OAMENI CARE AU SCHIMBAT LUMEA

**Așa cum am menționat mai devreme, domeniul în care activez, sănătate publică, mă poartă peste tot în lume. Dar în toate călătoriile mele, nu am întâlnit oameni atât de săraci material și cu vieți atât de pline cum sunt cei din Africa.**

**Unii dintre cei cu care am lucrat acolo sunt morți acum de SIDA, malarie sau tuberculoză. Un voluntar pe care l-am cunoscut și cu care m-am împrietenit a fost ucis câteva luni mai târziu de o mină de teren. Și totuși, în Africa am întâlnit cei mai cumsecade oameni pe care i-am cunoscut vreodată.**

**Am cunoscut oameni care râd, fac o muzică incredibilă și petrec precum Keith Richards. Un bărbat pe care tocmai îl cunoscusem a gătit și a împărțit cu mine singurul pui pe care el și familia sa aveau să-l mănânce în următoarele luni. Am dansat și am cântat conga la tobe până noaptea târziu cu o trupă în îndepărtatele desișuri din Zambia, până când unul dintre muzicieni mi-a șoptit cu blândețe: „Știi frate, cânți exact ca un suedez!” I-am zâmbit larg și i-am spus un „mulțumesc!” alcoolizat – doar ca să-mi dau**

**seama ceva mai târziu că nu era un compliment. Mi-a spus cât se poate de amabil că nu am nici un fel de ritm.**

**Când mi se spune că găsirea scopului este o problemă de maximă importanţă – o preocupare de ordin superior, care să fie abordată numai după ce au fost îndeplinite alte nevoi importante, cum ar fi siguranţa, hrana, acoperişul deasupra capului, educaţia şi stima de sine –, mă gândesc imediat la oamenii din Africa, dintre care mulţi au crescut fără să aibă vreunul dintre aceste beneficii. Şi totuşi, ei au un scop.**

**Omul de ştiinţă: Copil fiind, Esther Ngumbi a descoperit lumea ştiinţei şi a înţeles de atunci că dorea să facă parte din acea lume. Crescută într-o comunitate rurală din Kenya, Esther a sfidat situaţia existentă şi a obţinut un doctorat în entomologie (studiul insectelor). „În timp ce mă îndreptam către podium ca să-mi primesc diploma de doctor", mi-a mărturisit, „gândurile mele se întorceau la Kenya. M-am gândit la toţi copiii din comunitatea mea care aveau potenţialul de a deveni oameni de ştiinţă ca şi mine, dar cărora le lipsea oportunitatea. Aceea a fost ziua în care mi-am spus că voi face orice este nevoie pentru a le oferi copiilor din comunitatea mea, copiilor din alte comunităţi sărace, copiilor din Africa, oportunităţi ca să poată îndepărta bariera sărăciei, să beneficieze de educaţie şi să realizeze orice şi-ar propune".**

**După ce a devenit cercetător la Universitatea Auburn din Statele Unite, Esther a decis să se întoarcă în comunitatea ei din Kenya şi să pună bazele unei biblioteci. A început prin a aduna cărţi din Auburn. „Eram hotărâtă să duc aceste cărţi în Kenya, cu orice preţ."[2] Încărcată ca un şerpaş, a ajuns la ghişeul de bilete din aeroportul Atlanta, unde i s-a spus însă că depăşea cu douăzeci de kilograme limita de greutate admisă la bagajele de cală.**

**Aşa că am pus repede cărţile în bagajul de mână. Apoi, în Dubai, schimbam cu un zbor Kenya Airlines. Cu cinci minute înaintea decolării, a venit la mine cineva şi mi-a spus: „Mă scuzaţi, domnişoară, dar ştiţi că fiecare pasager al Kenya Airlines poate avea doar 2,5 kg de bagaj de mână?" Aşa că m-am dus practic la fiecare pasager în parte şi am spus: „SCUZAŢI-MĂ, sunt studentă. Cred în motivarea tinerei noastre generaţii. Dacă dumneavoastră credeţi în educaţie, dacă dumneavoastră credeţi în**

**motivarea noii generații, vă rog luați cărțile, ajutați-mă să duc aceste cărți în Kenya!”**

**Unii mi-au luat cărțile. Alții m-au privit cu indiferență. „O kenyană nebună!”**

**A reușit să convingă o parte dintre pasageri să ia treizeci și șase de kilograme de cărți, dar mai rămăseseră patru.**

**Așa că, înainte să mă îmbarc, tipul care lua biletele mi-a spus: „Îmi pare rău, dar tot aveți 5 kilograme în plus. L-am privit în ochi și am spus: „VĂ ROG SĂ MĂ SCUZAȚI, dar dacă dumneavoastră credeți în motivarea tinerilor kenyeni, nu vă certați cu mine, lăsați-mă pur și simplu să mă urc în avion!”**

**A lăsat-o să urce în avion.**

**„Din dragoste pentru tinerii kenyeni”, a spus Esther, „sunt hotărâtă să fac orice și totul până când lucrurile se schimbă în mai bine. Probabil că am părut nebună și tâmpită în Dubai, dar în acest domeniu al dezvoltării trebuie să fii de neoprit”.**

**Esther mi-a spus că acum dorește să dea curaj altora. „Mi-am dat seama că mulți dintre ei sunt lideri ascunși – în sensul că sunt persoane a căror capacitate de leadership este limitată de înăbușirea ideilor, perspectivei, cunoștințelor și capacităților lor. Pe măsură ce îi echipăm cu cunoștințe și competențe, și în același timp creăm mediul necesar dezvoltării lor, observăm cum încep să-și conștientizeze scopul. Încep să-și aprecieze talentele, calitățile și abilitățile. După aceea, restul devine istorie.”**

**Educatorul: Pe la vârsta de zece ani, James Arinaitwe era etichetat ca „orfan SIDA”. „Bunica mea, care m-a crescut după ce mi-au murit ambii**

**părinții, și-a devotat practic viața ideii de a lăsa o moștenire lumii. Este obstetrician, fără educație în acest sens. Se trezea în mijlocul nopții pentru a ajuta femeile să nască. Am întrebat-o odată: «De ce faci asta?» «Obuntu (umanitate)», mi-a răspuns. «Am convingerea că fiecare copil pe care îl aduc pe lume ar putea salva viața altei persoane.» Aceasta este învățătura pe care mi-a dat-o."**

**James a mers peste cinci sute de kilometri – pe jos – din vestul Ugandei până la reședința președintelui Ugandei, „pentru că eu și bunica auzisem că îi ajută pe orfanii ca mine să meargă la școală […] am fost întâmpinat de prima doamnă a țării, care a avut bunăvoința să-mi ofere o bursă pentru studiile liceale la o școală privată din Kampala". Actualmente, are o diplomă de master în sănătate publică și este cofondator și director executiv al organizației non-profit Teach for Uganda, al cărei obiectiv este să găsească soluții astfel încât „într-o zi, toți copiii din Uganda, în ciuda situației lor socio-economice sau familiale, să primească o educație excelentă și echitabilă".**

**„Am două scopuri", mi-a spus James. „Primul este să las în urma mea o lume în care toți cei cărora li s-a refuzat cea mai mică șansă să-și poată realiza visurile și viziunea în viață." Cel de-al doilea? „De câte ori cunosc pe cineva, doresc să rămână cu ideea următoare: «Această persoană m-a făcut să mă simt mai bine astăzi! Simt că am întâlnit un om minunat».“**

**În mod clar, nici una dintre aceste realizări nu a venit de la sine. Nici contactul cu dieta modernă americană nu a ajutat. „În Statele Unite, în timp ce studiam pentru masterat, am început să mănânc mai multe alimente prelucrate, semipreparate congelate și fast-food. Și erau atât de multe feluri de băuturi răcoritoare! Nu e de mirare că întregul organism a cedat! Mi-am schimbat regimul alimentar mâncând mai multe legume și fructe – genul de alimente pe care le mâncam în Uganda. Mi-a schimbat viața! Problemele au dispărut."**

**James a râs atunci când l-am întrebat dacă scopul în viață e cu adevărat relevant pentru cei care au atât de multe nevoi. „Familiile care se destramă sunt cele care nu au nici un scop sau perspectivă pentru familie. Scopul merge mână în mână cu speranța. Speranța pentru copiii lor. Speranța de a avea o viață mai bună. În Occident, e posibil ca oamenii să nu se raporteze la acest lucru, dar e modul nostru de a gândi. Scopul îi susține pe cei**

**săraci.”**

**Avocatul: „Fără un scop în viaţă, m-aş fi sinucis de mult”, mi-a spus Henry Nyombi. La vârsta de doisprezece ani, a fost lovit de o furgonetă papuc supraîncărcată, în timp ce mergea la şcoală în Uganda. A rămas pentru totdeauna în scaun cu rotile, într-o ţară care nu este recunoscută pentru susţinerea persoanelor cu dizabilităţi.**

**După ce şi-a pierdut tatăl, care a murit de cancer când el avea nouă ani, şi mama, care a murit de febră galbenă, când avea doisprezece ani, Henry s-a confruntat cu noul lui handicap de a fi orfan. A parcurs sistemul educaţional din ţara sa confruntându-se cu un mediu inaccesibil fizic şi cu lipsa unui cadru legal care să-l protejeze, alături de tratamentul aspru din partea profesorilor şi a colegilor de şcoală.**

**„Uganda îi stigmatizează pe cei cu dizabilităţi şi mi-am dat seama că trebuia să mă ajut singur”, mi-a spus Henry, „prin urmare, am decis să-mi stabilesc obiectivele pe care voiam să le ating în timp. În fiecare zi, făceam un pas în spate şi reflectam la obiectivele mele. Trauma dizabilităţii mele îmi afecta somnul, dar obiectivele mă consolau, mă încurajau şi mă ajutau să dorm mai bine”.**

**Astăzi, Henry este avocat şi îndeplineşte funcţia de preşedinte al Uniunii Naţionale pentru Persoanele cu Dizabilităţi din Uganda. Este şi director al Forumului pentru Dezvoltarea Tinerilor cu Dizabilităţi, o organizaţie comunitară care le dă tinerilor cu dizabilităţi fizice posibilitatea să se bucure de drepturi egale în societate şi să se integreze pe deplin, social şi educaţional.**

**„Scopul meu este să văd că Uganda are un cadru legal care protejează persoanele marginalizate, inclusiv femeile, copiii, tinerii, dar şi pe cei cu dizabilităţi. Să văd cum lumea devine o societate deschisă, care apreciază pe oricine.”**

**Vorbind cu Henry, am simţit că orice nu-l omoară îl face mai puternic. Mi-a spus: „Când mulţi dintre cei pe care-i cunosc se gândesc la problemele lor, au coşmaruri şi se întreabă «De ce eu, de ce eu, de ce eu?», nu-mi pierd timpul gândindu-mă la probleme. Dacă te gândeşti la trecut, e posibil să clachezi. Nu am făcut aşa. Mă motivez, pentru că am un obiectiv de realizat.**

**Îmi transform povestea de viaţă în lecţii”.**

## OAMENI ZGUDUIȚI DE LUME

**În prezent există practic mii de studii care analizează capacitatea de adaptare în faţa unor evenimente traumatice şi situaţii dificile, conectate la scopul în viaţă, energie, voinţă şi obiceiuri privitoare la somn, prezenţă, activitate, creativitate şi mâncare. Voi ilustra constatări relevante prin intermediul studiilor a trei cutremure.**

**De ce cutremure? Pentru că mişcarea şi devastarea care vine chiar de la pământul pe care călcăm, după părerea mea, ne cutremură până în măduva oaselor. Sunt puţine lucruri pe care ne bazăm mai mult decât stabilitatea terra firma, iar oamenii reacţionează foarte diferit atunci când „tremură de frică”. Din acest motiv, epicentrele cutremurelor sunt o destinaţie favorită a celor care cercetează curajul în faţa sorţii.**

**Cutremurul numărul unu: în ziua de 8 octombrie 2005, ora 8.50, cel mai devastator cutremur care a lovit Pakistanul în ultimul secol a ucis peste 250 000 de oameni şi a lăsat alţi 3,5 milioane fără locuinţă.**

**Pentru a evalua consecinţele, o echipă de cercetători de la mai multe universităţi din SUA[3] a discutat cu 200 de supravieţuitori, dintre care majoritatea pierduseră cel puţin o rudă şi peste 80% dintre ei rămăseseră pe drumuri. Au constatat că aproximativ 65% sufereau de tulburări de stres posttraumatic (PTSD). Dar 35% nu sufereau.**

**Ce anume separa cele două grupuri? Faptul că o persoană dragă a murit ca urmare a cutremurului? Apropierea de epicentru? Parţial, dar mai puternic decât oricare dintre factori a contat dacă persoana avea un simţ puternic al scopului în viaţă. Scopul în viaţă era asociat cu un nivel mai redus atât de PTSD, cât şi de simptome depresive.**

**Cutremurul doi: În data de 12 mai 2008, ora 14.28, un cutremur puternic a scuturat provincia Sichuan din China, provocând aproximativ 70 000 de**

**morţi şi peste 370 000 de răniţi, şi a lăsat peste 11 milioane de oameni fără adăpost.**

**Un an mai târziu, cercetătorii şi echipele lor de studiu au intervievat peste 2 000 de supravieţuitori.[4] Cercetătorii monitorizau existenţa PTSD ca urmare a efectelor cutremurului, dar căutau şi opusul: progres posttraumatic. Experienţa a îmbunătăţit relaţiile supravieţuitorilor cu alţii? Le-a îmbunătăţit rezistenţa psihică? Aveau în vedere noi posibilităţi? Apreciau viaţa într-o mai mare măsură?**

**Pentru că au refuzat să se conformeze stării existente de stres, în urma experienţei, mai bine de jumătate dintre supravieţuitori au raportat un progres personal semnificativ. Sfidând şi mai mult abordarea convenţională, cercetătorii au constatat că aceia care au înregistrat progresul cel mai mare erau cei care fuseseră afectaţi de cutremur într-o mai mare măsură. Progresul posttraumatic i-a protejat pe supravieţuitori de un eventual PTSD.[5]**

**După cinci ani, o altă echipă de cercetători a revenit pentru a studia consecinţele pe termen lung asupra supravieţuitorilor. Au constatat un continuu progres posttraumatic şi au aflat că acesta avea legătură cu modul în care persoanele respective îşi manifestau energia şi voinţa.[6] Sună cunoscut?**

**Cutremurul trei: În data de 11 martie 2011, la ora 14.46, al patrulea cutremur ca intensitate din istorie a lovit regiunea Tohoku din Japonia, fiind soldat cu 15 000 de morţi şi peste 6 000 de răniţi şi lăsând aproape un sfert de milion de oameni fără locuinţă. Un tsunami provocat de cutremur a produs avarii la trei reactoare ale centralei nucleare Fukushima Daiichi, necesitând evacuarea altor sute de mii de locuitori. Eliberarea de material radioactiv, cea mai mare de la accidentul nuclear de la Cernobîl din 1986 încoace, a creat o panică extraordinară în toată regiunea.**

**La trei luni de la eveniment, cercetătorii au intervievat peste 1 000 de supravieţuitori care se aflau în apropierea epicentrului. Au constatat că, în măsură chiar mai mare decât dezastrul însuşi, interpretările date dezastrului de către oameni au avut o influenţă puternică asupra consecinţelor suferite de aceştia.[7] Cei care vedeau evenimentul ca pe un lucru care îi înspăimântă sau le distruge viţile erau predispuşi la stres,**

**depresie şi o calitate scăzută a vieţii. Pe de altă parte, cei care vedeau evenimentul ca pe o provocare din care puteau învăţa aveau şanse mai mari să înregistreze un progres posttraumatic şi o calitate superioară a vieţii.**

**La doi ani după cutremur, un alt grup de cercetători a intervievat peste trei sute de studenţi japonezi care locuiau pe o rază de trei sute de kilometri faţă de epicentru.[8] Cercetătorii au presupus că un dezastru de magnitudinea cutremurului de la Tohoku îi va face pe studenţi să-şi reexamineze convingerile şi presupunerile fundamentale despre lume şi să pună întrebări de genul „Există oare ordine în lume?" şi „Lumea este „bună" sau „dreaptă"? Am putea presupune că aceia care şi-au văzut convingerile fundamentale zguduite dramatic de acest incident îngrozitor aveau să sufere, mai curând decât să crească. Cu toate acestea, cei care şi-au văzut convingerile sfărâmate au fost cei care au avut cel mai mare progres posttraumatic.**

**Ce lecţii putem învăţa din aceste studii privind scopul şi curajul în faţa sorţii?**

## SCOPUL ŞI CURAJUL

În primul rând, interpretarea și modul în care abordăm trecutul sunt cele care generează curajul. Filosoful existențialist Jean-Paul Sartre a mers chiar mai departe, spunând nu numai că ne interpretăm trecutul, ci și că această interpretare rezultă din ceea ce numea „proiectul fundamental" – de fapt, scopul nostru în viață.

**Cazurile prezentate la începutul capitolului ilustrează acest proces. Scopul lui Henry Nyombi – să-i protejeze pe cei cu dizabilităţi – influenţează modul în care îşi vede trecutul. Interpretarea pe care o dă trecutului său devine atunci mesajul transmis oamenilor marginalizaţi pe care îi serveşte: „Nu deveniţi victimele propriului trecut!"**

**De asemenea, s-a constatat că dacă privim dezastrul produs de cutremur ca pe o provocare căreia trebuie să-i răspundem, şi nu să fugim de ea, ne sunt**

**stimulate progresul posttraumatic şi calitatea vieţii. De fapt, sondajele făcute atât în rândul supravieţuitorilor cutremurului din Sichuan, China, cât şi ai celui din Tohuku, Japonia, au relevat că provocările mai mari au favorizat un progres mai mare.**

În al doilea rând, curajul în faţa provocărilor sorţii se manifestă atunci când încetezi să te mai temi şi începi să fii tu însuţi. Esther Ngumbi a spus că „probabil a părut nebună şi proastă". Nebună şi proastă? Eu o consider curajoasă… la fel şi mulţi dintre cei cu care a călătorit în avion. Esther nu este intimidată sau speriată de opiniile celorlalţi – ea este animată de un scop pur, natural. Teama diminuează curajul în faţa sorţii şi capacitatea de a creşte ca urmare a traumei, iar viaţa trăită cu sens reduce teama.

**Cercetările au demonstrat că afirmarea valorilor fundamentale diminuează reacţia de teamă în faţa unei ameninţări.[9] Un studiu bazat pe imagistica cerebrală[10] a demonstrat că persoanele cu un scop puternic în viaţă au reacţii mai puţin instabile la evenimentele negative datorită amigdalei, partea creierului asociată cu teama şi anxietatea. Scopul în viaţă reduce numărul de clipiri la imagini negative – un indicator al unei recuperări emoţionale mai bune.[11] Îmbunătăţeşte chiar şi capacitatea de a face faţă durerii.[12]**

În al treilea rând, evenimentele traumatice care ne spulberă visele pot duce, de asemenea, la o reevaluare a modului în care percepem lumea. Acesta poate fi un lucru bun. Nimeni nu-şi doreşte să fie distrus, fie în urma unei boli, a divorţului, pierderii locului de muncă sau a persoanei iubite, dar această traumă ne poate face să vedem lucrurile dintr-o perspectivă diferită, permiţându-ne să ne găsim un nou scop în viaţă.

**Iar în final, o viaţă plină de sens este pentru toată lumea, indiferent de situaţia socio-economică. Se ştie că în societate cei defavorizaţi şi săraci suferă într-o mai mare măsură de boli cronice fizice şi mentale decât cei bogaţi şi avantajaţi. Cu toţii suntem stresaţi, dar când eşti sărac înseamnă că ai şi mai puţine resurse pentru a face faţă stresului. Studiile au arătat că efectele sărăciei şi rasismului pot reduce efectiv capacitatea de a face faţă stresului.[13] Dar, aşa cum ilustrează poveştile de mai devreme, nu este cazul tuturor. Ce anume face diferenţa?**

**Psihologii Edith Chen şi Greg Miller de la Universitatea Northwestern arată**

**că există doi factori care, atunci când sunt combinați, pot ajuta o persoană să se apere de stres. Este vorba de „schimbare-și-perseverență”. Dacă acceptăm și ne adaptăm la factorii de stres ai vieții – și facem o schimbare în percepție – avem de câștigat. Uneori, lupta împotriva fiecărui factor de stres poate fi ca o zbatere în nisipuri mișcătoare: te scufunzi și mai adânc.**

**Dar această schimbare a percepției trebuie să fie însoțită de urmărirea persistentă a unui obiectiv – așa cum o numea James Arinaitwe la începutul acestui capitol, „o speranță de a avea o viață mai bună”. Cercetările efectuate asupra acestei abordări au fost foarte promițătoare, demonstrând un control mai bun asupra obezității[14] și astmului[15], cât și o reglare a procesului inflamator.[16]**

**Prin urmare, s-ar putea spune că scopul în viață nu numai că este la îndemâna celor săraci, dar este esențial supraviețuirii. Așa cum a zis și James Arinaitwe, scopul „îi susține pe cei săraci”. Cele mai optimiste răspunsuri la întrebarea din sondajul Valorile Globale, „Te gândești la sensul și scopul vieții?”, au venit din cele mai sărace țări din lume, printre care Columbia, Ghana, Indonezia și Rwanda[17]. Același sondaj, desfășurat de data asta în Statele Unite, a demonstrat că persoanele care în ultimele douăsprezece luni nu au avut suficientă mâncare, s-au simțit fără apărare în fața pericolelor, au rezistat fără medicamentele necesare sau fără tratament medical, sau care nu au avut un venit se gândeau mai mult la scop decât ceilalți. Scopul, cum spunea James Arinaitwe, merge mână în mână cu speranța.**

**Ceea ce Viktor Frankl numește „nevoie de sens” este comună tuturor oamenilor, chiar și celor care se află în situațiile cele mai cumplite. Mohamed Abdulkadir Ali scrie despre un tânăr de douăzeci și doi de ani, pe care îl chema Liban și care a făcut o călătorie extraordinar de periculoasă din Somalia în Europa: „Ca mulți [dintre tovarășii lui migranți), Liban nu fusese supus persecuției sau pericolelor, ci avea doar o viață lipsită de scop sau speranță. Din acest motiv, el și alte mii de oameni își riscă viața în fiecare an și vor continua să facă acest lucru, în ciuda recentelor titluri din ziar despre sutele de migranți înecați“.[18]**

## DESCHIDERE CU FORȚA

**„Singurul lucru care mă face să mă menţin pe linia de plutire este că am un ţel în viaţă şi sunt hotărâtă să-l îndeplinesc”, îi scria fiica mea Julia unui elev din liceul său. Această temă se regăseşte în multe studii de caz ale unor pacienţi cu cancer[19], boli de inimă, atac cerebral[20], diabet, afecţiuni ale coloanei vertebrale, tuberculoză[22] şi scleroză multiplă[23], printre alte boli. Scopul în viaţă le oferă curaj în faţa sorţii oamenilor care trec printr-o afecţiune, pe termen lung sau pe termen scurt.**

**Efectul pozitiv al „deschiderii cu forţa”, întâlnit la multe persoane care îşi reanalizează convingerile fundamentale după cutremurul şi tsunami de la Tohoku, s-a constatat şi în rândul pacienţilor cu leucemie care treceau prin chimioterapie.[24] Când Ram Dass, psihologul-devenit-profesor de spiritualitate de la Harvard, a suferit un atac cerebral sever la 65 de ani, a privit atacul ca pe „un act de bunăvoinţă”, spunând: „Ego-ul se deschide – atunci vezi cine eşti cu adevărat!”[25]**

**Existenţa unui scop nu garantează o viaţă de o sută de ani. Uneori durează nouăsprezece ani. Dar, indiferent cât este de lungă viaţa noastră, sau indiferent prin ce trecem, putem considera viaţa plină de sens ca pe o modalitate de a avea mai mult curaj în faţa sorţii şi eventual de a cunoaşte un progres.**

**Acum a sosit momentul să legăm punctele între ele…**

# 14. Un excelent navigator

**„Nu primim o viață scurtă, ci ne-o facem scurtă, nu îi ducem lipsa, ci suntem risipitori.“**

Seneca[1]

**Unul dintre motivele pentru care m-am dus să mă întâlnesc cu un guru hindus Vedanta în nordul Indiei a fost găsirea unui răspuns.**

**După ce a murit Julia, am început să-i văd ochiul – efectiv ochiul ei – în timpul şedinţelor mele de meditaţie. Cu ochii închişi, când intram într-o stare profundă de meditaţie, în viziunea interioară, apărea ochiul ei larg deschis – viu, privindu-mă calm. Părea că meditaţia crea un portal către… undeva?**

**„Crezi că e ea? Este fiica mea?”, l-am întrebat pe guru, încercând să-mi ţin emoţiile în frâu. Bărbatul în alb mi-a zâmbit cu blândeţe şi a spus: „Da şi nu. Ea se află acum într-un loc total diferit. În acelaşi timp, este în tine, în inima ta. Întotdeauna. Asta vezi”.**

**Unde era acest „loc total diferit”, nici nu l-am mai întrebat pe guru: era o caracatiţă în ocean? Tacâmurile dintr-o bucătărie? Ocupa nouă dimensiuni ale spaţiului? Dar guru avea dreptate – Julia continuă să trăiască în mine.**

**E un lucru greu de explicat folosind metodele ştiinţifice.**

**Stephen Hawking spune că „filosofia a murit” şi că oamenii de ştiinţă au devenit purtătorii torţei cunoaşterii.[2] Dar, până la urmă, ce este filosofia? Isaac Newton şi alţi oameni de ştiinţă din Societatea Regală, în secolul al XVII-lea, erau numiţi „filosofi”. Termenul înseamnă pur şi simplu „iubitor al ştiinţei”, nu astrolog, cititor în palmă sau un călău de vrăjitoare. Este**

**cineva căruia nu-i este teamă să pună întrebările fundamentale.**

**Ca om de ştiinţă, ştiu că instrumentele noastre furnizează o modalitate eficientă de a răspunde multor întrebări, dar mă întreb dacă suntem singurii „purtători ai torţei cunoaşterii" de care vorbeşte Hawking. Friedrich Nietzsche spunea: „O interpretare «ştiinţifică» a lumii, aşa cum o înţelegi, s-ar putea […] să fie una dintre cele mai stupide dintre toate posibilele interpretări ale lumii, în sensul că ar fi una dintre cele mai sărace din punctul de vedere al sensului".[3] Nietzsche spunea că ştiinţa reduce natura la o descriere a pieselor mecanismului şi, atunci când faci acest lucru, totul începe să arate ca o maşinărie… inclusiv noi.**

**Dar putem oare să înţelegem, din suma părţilor mecanice, alinarea pe care o oferă o asistentă pacientului ţinându-l de mână, când e dus în sala de operaţie? Sau un apus? Sau un sărut? O bucată muzicală? Nietzsche foloseşte de fapt muzica drept exemplu: „Să presupunem că am estima valoarea unei piese muzicale în funcţie de ce cantitate din aceasta ar putea fi numărată, calculată şi exprimată în formule: cât de absurdă ar fi o astfel de estimare «ştiinţifică» a muzicii! Ce ar înţelege cineva, pricepe, sesiza din aceasta? Nimic, chiar nimic din ceea ce reprezintă «muzica» în acest context!"**

**Fie că suntem maşinării, fie că nu, oamenii de ştiinţă pot studia conceptul de scop în viaţă aşa cum ar studia muzica. Neputând să o reducă la un set de piese mecanice, pot totuşi să-i examineze efectele. Datorită conceptualizărilor scopului care au fost încadrate de mii de ani de filosofie (de exemplu eudaimonia), oamenii de ştiinţă au învăţat foarte mult în ultimul deceniu despre cum se poate trăi o viaţă mai fericită şi mai sănătoasă. În cartea de faţă am încercat să organizez exact acest tip de cunoștințe.**

## CE ȘTIM

**Şi care este verdictul? Cred că avem suficiente dovezi pentru a susţine următoarele concluzii:**

**•Un scop transcendent puternic este bun pentru sănătate şi starea de bine şi te protejează împotriva bolii și a morţii.**

**•Scopul este un obiectiv de nivel înalt (ceea ce este motivant), care este profund apreciat (ceea ce este de asemenea motivant).**

•Tipul de valori care alcătuiesc scopul este important.

**•Un scop transcendent puternic reduce rezistența la schimbare.**

**•Scopul tău în viață îți poate fi arătat de Dumnezeu… sau poate nu (nici pe departe o concluzie!).**

**•Viața trăită cu sens este un proces dinamic și presupune energie și voință.**

**•Cele cinci obiceiuri pozitive care pot îmbunătăți energia şi puterea voinței sunt somnul, prezența, activitatea, creativitatea și mâncarea.**

**•Viața trăită cu sens nu este doar o aspirație de ordin superior a celor bogați. Este pentru toată lumea.**

## CE NU ȘTIM

**Încă nu ştim prea multe despre intervenţiile care au scopul de a promova scopul în viaţă, nu mai vorbim despre rezultatele acestora. Intervenţiile create şi testate au demonstrat rezultate pozitive, dar tind să presupună interacţiuni semnificative cu psihologii şi se concentrează asupra pacienţilor cu boli grave sau alte probleme.**

**Cum putem democratiza intervenţiile asupra scopului în viaţă? Cărţile (cum este şi aceasta) ar putea fi considerate intervenţii pentru public, dar efectul lor nu a fost studiat ştiinţific. În încercarea de a ajunge la un spectru larg de persoane, am lucrat împreună cu colegii mei pentru a dezvolta aplicaţii pentru Web şi smartphone-uri, care îi ajută pe oameni să-şi construiască un scop şi să-şi monitorizeze energia, voinţa şi obiceiurile privitoare la somn, prezenţă, activitate, creativitate şi mâncare. În cele din urmă, comunitatea ştiinţifică va stabili impactul acestor intervenţii şi al unora similare.**

## DAR, DEOCAMDATĂ…

**Dacă aş fi în locul tău, nu aş sta să aştept mai multe studii. Mi-aş găsi pur şi simplu un scop. Dovezile ştiinţifice care susţin beneficiile unui scop sunt extrem de promiţătoare şi, cu riscul de a suna puţin alarmist, avem nevoie de aşa ceva.**

**Poate te gândeşti în momentul ăsta: „Ţi-este uşor să spui, prietene; ai deja un scop care funcţionează. Dar noi, ceilalţi?” Touché. A trebuit să trec prin multe (şi mi-aş fi dorit să fi evitat o mare parte) pentru a-mi găsi un scop cu sens, care să mă ghideze şi să mă inspire în fiecare zi. Dar şi tu poţi găsi. Şi, cu riscul de a părea puţin superficial, natura specifică a scopului tău este mai puţin importantă decât faptul că îl ai.**

**Te temi că ai putea alege greşit de prima dată? Poate că aşa va fi. Dar reţine, ai prieteni, familie, inteligenţă, cultură, valori şi, mai mult decât orice, conştiinţă, iar toate acestea te pot îndruma. E puţin probabil să**

**greşeşti cu mult.**

**Şi dacă se întâmplă să greşeşti… ce-i cu asta? Reţine, spre deosebire de trecutul tău (cel puţin majoritatea tatuajelor), scopul se poate schimba uşor! Îl poţi perfecţiona, actualiza, edita, extinde, reduce sau revizui oricând doreşti. De fapt, am făcut toate aceste lucruri de-a lungul timpului, iar scopul meu – şi viaţa mea – sunt mult mai bune acum.**

**Opuse unui scop transcendent al sinelui sunt narcisismul (interes excesiv pentru sine) şi nihilismul (convingerea că viaţa nu are nici un scop). Sunt îngrijorat de apariţia amândurora în societate. Un sondaj făcut în 1966 în rândul studenţilor americani din primul an de facultate a constatat că 42% considerau că este foarte important să stai bine financiar şi 86% considerau că este foarte important să ai o filosofie sănătoasă asupra vieţii. Dar în 2005, aceste statistici s-au inversat: 75% dintre persoane considerau că este foarte important să stai bine financiar şi numai 46% considerau că este important să ai o filosofie sănătoasă asupra vieţii.[4] Trecerea de la existenţial la material este, cred eu, o sursă majoră de nemulţumire în societatea noastră.**

**Din experienţa mea ca profesor, nu am văzut niciodată studenţi care să fie atât de concentraţi asupra succesului, dar în acelaşi timp atât de anxioşi, deprimaţi şi singuri ca acum. Creşterea economică din Statele Unite nu ne-a făcut mai fericiţi.[5] Şi când scăpăm o secundă din carusel, nici nu ştim ce să facem cu viaţa noastră. Aşa cum se plângea Bertrand Russell: „La ce va folosi dobândirea relaxării şi sănătăţii, dacă nimeni nu-şi aminteşte cum să le folosească?”[6]**

**Dar mulţi dintre noi chiar încearcă să-şi amintească ce e de făcut cu viaţa noastră. Începând cu 2008, din punctul de vedere exclusiv al volumului, căutările pe Google ale expresiei scop în viaţă s-au dublat, la fel şi numărul de cercetări în acest domeniu. Călătoresc în toată lumea pentru că am multe prezentări şi sunt impresionat de interesul pentru acest subiect. După fiecare prezentare, sunt abordat de persoane care mă întreabă cum să-şi determine fiul, mama, prietenul sau pe ei înşişi să se conecteze la un scop mai mare decât ei înşişi.**

**Prin intermediul acestor prezentări, am avut şi privilegiul de a cunoaşte sute de oameni care au pierdut o persoană dragă. De obicei îmi dau seama după figura lor, când mă abordează după o prezentare – fac parte „din**

**club". Așa cum îi scria o femeie filosofului stoic Seneca, cu două mii de ani în urmă, ca să-l întrebe ce ar trebui să facă pentru a trece peste suferința continuă și disperată ca urmare a pierderii fiului său de șaisprezece ani[7], membrii clubului știu că tristețea nu dispare.**

**Sunt momente pe parcursul zilei în care și acum plâng și mă doare sufletul pentru pierderea Juliei. De multe ori, noaptea visez că e fetiță și se joacă. Simt un impuls copleșitor de a o proteja, dar mă trezesc brusc și îmi dau seama că nu mai are nevoie să o protejez.**

**Și totuși, într-un mod straniu, știu că această suferință m-a făcut să devin un om mai fericit. Văd asta și la alți părinți care și-au pierdut copiii. Bineînțeles, nu sunt mai fericiți în sensul hedonic de „Am o jucărie nouă"; sunt mai fericiți în sensul eudaimonic, „Am o viață nouă". Perspectiva le-a fost deschisă cu forța și acum văd mai clar.[8]**

**Ca și eroul meu din secolul al III-lea, Sfântul Laurențiu, care a fost gătit la foc mic de viu pentru că le-a dat celor săraci bogățiile Bisericii, îmi place să cred că pot privi în față, chiar provoca, lucrul care mă chinuie: „Sunt bine pătruns. Întoarce-mă pe partea cealaltă!" Indiferent de ceea ce s-a întâmplat, pot alege cine sunt. La fel cum Aimee Mullins a refuzat să-și schimbe rochia sub care se vedeau picioarele din lemn, ea „va decide și decide din nou" cine va fi… La fel cum Henry Nyombi reușește să-și transforme povestea luptei și discriminării în „lecții".**

**Suntem cine alegem să fim, prin urmare trebuie să fim foarte atenți ce alegem să fim. Pe tot parcursul vieții noastre, probabil o să ne luptăm să luăm decizii în ceea ce privește cariera, o să ne frământăm din cauza unui job plictisitor, vom spera să reînnoim jurămintele cu partenerul, ne vom întreba ce e de făcut când adolescentul nostru stă în oraș până la 3.00 dimineața, o să încercăm să ne bucurăm la o sărbătoare în familie când stăm alături de măgarul de cumnat și o să încercăm să ne imaginăm cum să trăim și cum să supraviețuim până la o vârstă înaintată.**

**Un scop pus în mișcare de valori fundamentale transcendente nu este un panaceu. Dar poate oferi orientare în ceea ce privește alegerile pe care le facem în cursul vieții, fie că este vorba despre carieră, reînnoirea jurămintelor într-un cuplu, înțelegerea unui adolescent, găsirea unor valori împărtășite, care să ducă la o conversație interesantă la masă și la toleranță**

**– poate chiar la bucuria vârstei, în loc să devii „un mic nod egoist şi febril de boli şi nemulţumiri”, cum spunea George Bernard Shaw.[9]**

## LACUL

**Într-o seară de vară mă urc în caiac şi vâslesc pe lacul Michigan. Privesc soarele topindu-se în apa calmă, încă o simt pe Julia cu mine. E prezentă în meditaţia mea de compasiune. Privim apusul împreună şi zâmbim, îi doresc pace şi fericire.**

**În ultima vreme, partea scopului meu referitoare la familie („să fiu un soţ şi un tată implicat”) a presupus o revizuire importantă: am adăugat „şi un bunic”, odată cu naşterea bebeluşului fiicei mele Rachael, Madeleine Julia. Ăsta e unul din lucrurile plăcute ale vieţii: la fel ca familia, compasiunea, înţelegerea sau o bandă de cauciuc, poate fi nemaipomenit de maleabilă.**

**Versul din poemul lui Lucreţiu Despre natura lucrurilor este la fel de relevant azi ca şi acum mai bine de două mii de ani:**

*În timp ce unii urcă, alţii dau înapoi, iar generaţiile se reînnoiesc în scurt timp, trecând torţa vieţii, ca alergătorii-ştafetă la maraton.*

**Mulţumită unei coincidenţe numerice, cariera mea de profesor mă binecuvântează cu un dar emoţionant: în fiecare an, sunt binecuvântat cu o nouă serie de studenţi care sunt exact de vârsta la care ajunsese Julia spre sfârşitul vieţii sale scurte şi grozave. Îmi face plăcere să urmăresc fiecare generaţie crescând, cu angajamentul de a le găsi un scop în viaţă.**

**Cu cinci ani în urmă, chiar în acest loc, pe lacul Michigan, nu mă gândeam şi nu-mi păsa de mine sau de altcineva. Apoi am simţit-o pe Julia spunându-mi că, dacă aveam să supravieţuiesc, trebuia să trec peste şi să trăiesc pentru ceea ce conta cel mai mult.**

**Am găsit o briză adiind din spate și un curent blând. Și știu către ce port să mă îndrept. Am foarte multe de făcut înainte de a muri.**

# Mulțumiri

**Sfaturile şi încurajările prietenului meu Monte Montgomery au fost esenţiale pentru a duce la bun sfârşit această carte. Soţia mea, Jeri, mi-a oferit timpul şi susţinerea necesare cercetării şi scrisului. Fiica mea, Rachael, prin intermediul muncii sale în cadrul programului New Voices Fellowship de la Institutul Aspen, mi-a oferit posibilitatea să interacţionez cu cele trei persoane ale căror poveşti au fost spuse în capitolul 13. Gideon Weil, editorul meu de la HarperOne, mi-a oferit permanent orientare şi informaţii.**

**Multe dintre ideile prezentate au fost stimulate de interacţiunile mele cu Jim Loehr, de la Human Performance Institute. Primele lui observaţii sunt susţinute de peste un deceniu de cercetare. De asemenea, această carte nu ar fi putut fi scrisă fără eforturile cercetătorilor care studiază acest domeniu complex, important, fascinant. Adresez mulţumiri colegilor mei cercetători Emily Falk şi Yoona Kang, de la Universitatea Pensylvania, Eric Kim, de la Universitatea Harvard, şi Ken Resnicow, de la Universitatea Michigan.**

**Sean Foy, de la Personal Wellness Corporation, mi-a oferit sfaturi valoroase pentru Capitolul 10 în ceea ce priveşte activitatea fizică. Ari Weinzweig, de la Zingerman, şi Ryan Picalla, de la WELCOA, m-au ajutat să lămuresc unele aspecte legate de scop în materie de organizaţii.**

**În cele din urmă, doresc să-mi exprim adânca recunoştinţă faţă de sutele de oameni pe care i-am cunoscut în ultimii doi ani şi care mi-au împărtăşit poveştile despre pierderile suferite, despre curaj şi, nu în ultimul rând, despre scop.**

# Note

# Capitolul 1. Răspântie

1.L. Tolstoi, „My Confession“, în The Complete Works of Count Tolstoy, vol. 13 (Boston: Colonial Press), p. 18.

2.V. Frankl, Man’s Search for Meaning (Boston: Beacon Press, 2006), p. 76.

3.S. Kierkegaard, The Journals of Kierkegaard 1834–1854 (Fontana: 1958), p. 44, Gilleleie, 1 august 1835.

4.P.L. Hill și N.A. Turiano, „Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood“, Psychological Science 25, nr. 7 (2014): pp. 1482–1486.

5.A.H. Mokdad, J.S. Marks, D.F. Stroup și J.L. Gerberding, „Actual Causes of Death in the United States“, 2000, Journal of the American Medical Association 291, nr. 10 (2004): pp. 1238–1245.

6.E.S. Kim, J.K. Sun, N. Park, L.D. Kubzansky și C. Peterson, „Purpose in Life and Reduced Risk of Myocardial Infarction Among Older U.S. Adults with Coronary Heart Disease: A Two-Year Follow-Up“, Journal of Behavioral Medicine, februarie 2012.

7.E.S. Kim, J.K. Sun, N. Park şi C. Peterson, „Purpose in Life and Reduced Incidence of Stroke in Older Adults: The Health and Retirement Study“, Journal of Psychosomatic Research 74 (2013): 427–432.

8.P.A. Boyle, A.S. Buchman, L.L. Barnes şi D.A. Bennett, „Effect of a Purpose in Life on Risk of Incident Alzheimer Disease and Mild Cognitive Impairment in Community-Dwelling Older Persons“, Archives of General Psychiatry 67, nr. 3 (2010): 304–310.

9.P.A. Boyle, A.S. Buchman, R.S. Wilson, L. Yu, J.A. Schneider şi D.A. Bennett, „Effect of Purpose in Life on the Relation Between Alzheimer Disease Pathologic Changes on Cognitive Function in Advanced Age“, Archives in General Psychiatry 69, nr. 5 (2012): 499–505

10.B.A. Prairie, M.F. Scheier, K.A. Matthews, C.C.H. Chang şi R. Hess, „A Higher Sense of Purpose in Life Is Associated with Sexual Enjoyment in Midlife Women“, Menopause 18, nr. 8 (2011): 839–844.

11.E.S. Kim, S.D. Hershner şi V.J. Strecher, „Purpose in Life and Incidence of Sleep Disturbances“, Journal of Behavioral Medicine 38, nr. 3 (2015): 590–597.

12.A.M. Wood şi S. Joseph, „The Absence of Positive Psychological (Eudemonic) Well-Being as a Risk Factor for Depression: A Ten-Year Cohort Study“, Journal of Affective Disorders 122 (2010): 213–217.

13.C.K. Holahan şi R. Suzuki, „Motivational Factors in Health Promoting Behavior in Later Aging“, Activities, Adaptation & Aging 30 (2006): 47–60.

14.N.H. Rasmussen, S.A. Smith, J.A. Maxson, M.E. Bernard, S.S. Cha, D.C. Agerter şi N.D. Shah, „Association of HbAlc with Emotion Regulation,

Intolerance of Uncertainty și Purpose in Life in Type 2 Diabetes Mellitus“, Primary Care Diabetes 7, nr. 3 (2013): 213–221.

15.R.A. Martin, S. MacKinnon, J. Johnson și D.J. Rohsenow, „Purpose in Life Predicts Treatment Outcome Among Adult Cocaine Abusers in Treatment“, Journal of Substance Abuse Treatment 40, nr. 2 (2011): 183–188.

16.J.E. Bower, M.E. Kemeny, S.E. Taylor și J.L. Fahey, „Finding Positive Meaning and Its Association with Natural Killer Cell Cytotoxicity Among Participants in a Bereavement-Related Disclosure Intervention“, Annals of Behavioral Medicine 25, nr. 2 (2003): 146–155.

17.B.L. Fredrickson, K.M. Grewen, K.A. Coffey, S.B. Algoe, A.M. Firestine, J.M. Arevalo et al., „A Functional Genomic Perspective on Human Well-Being“, Proceedings of the National Academy of Science U.S.A. 110 (2013): 13684–13689.

18.C.D. Ryff, B. Singer și G.D. Love, „Positive Health: Connecting Well-Being with Biology”, Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Biological Sciences, 359 (2004): 1383–1394.

19.E.S. Kim, V.J. Strecher și C.D. Ryff, „Purpose in Life and Use of Preventive Health Care Services“, Proceedings of the National Academy of Science 111, nr. 46 (2014): 16331–16336.

20.E.S. Epel, E.H. Blackburn et al., „Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress“, Proceedings of the National Academy of Science 101, nr. 49 (2004): 17312–17315.

21.T.L. Jacobs, E.S. Epel, J. Lin, E.H. Blackburn et al., „Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators“, Psychoneuroendocrinology 36 (2011): 664–681.

# Capitolul 2. Originile scopului

1.O notă din unul dintre primele caiete ale lui Darwin, scrisă la doi ani de la întoarcerea din călătoria făcută la bordul navei HMS Beagle și în mijlocul relatării acestei călătorii, citată în D.M. McMahon, Happiness: A History (New York: Grove Press, 2006): 410.

2.S. Hawking și L. Mlodinow, The Grand Design (New York: Random House, 2010):

3.Interesant, întrucât, așa cum scrie filosoful Kyle Oskvig, „Hawking se remarcă drept un exemplu strălucitor al excelenței umane aristoteliene“. K. Oskvig, „Harder, Faster, Stronger-Better: Aristotel's Ethics and Physical Human Enhancement“, Journal of Evolution & Technology 23, nr. 1 (2013): 19–30.

4.P. Bernstein, Against the Gods: The Remarkable Story of Risk (New York: John Wiley & Sons, 1996).

5.K. Vonnegut, Mother Night (New York: Fawcett Publications/Gold Medal Books, 1961).

6.D.L. Norton, Personal Destinies: A Philosophy of Ethical Individualism (Princeton: Princeton Univ. Press, 1976): 5.

7.Este interesant faptul că daimon este și rădăcina cuvântului demon, transformat, deloc surprinzător, de religiile occidentale în termenul negativ, dat fiind faptul că aceste religii considerau omul implicit păcătos, opus „divinului“.

8.Aristotel, Aristotel: Introductory Readings (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1996): 200.

9.Norton, Personal Destinies, 3.

10.Fredrickson et al., „A Functional Genomic Perspective on Human Well-Being“, 13684–13689.

11.Aristotel, The Politics of Aristotel (Londra: Oxford Univ. Press, 1946): 280.

12.C.P. Niemiec, R.M. Ryan şi E.L. Deci, „The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-college Life, Journal of Research in Personality 43 (2009): 291–306.

13.H. Telzer, A.J. Fuligni, M.D. Lieberman şi A. Galvan, „Neural Sensitivity to Eudaimonic and Hedonic Rewards Differentially Predict Adolescent Depressive Symptoms over Time“, Proceedings of the National Academy of Science, 2014.

14.Fundaţia John Templeton, Does the Universe Have a Purpose? (cuprinde un interviu cu Lawrence Krauss), www.templeton.org/purpose/.

# Capitolul 3. Cel mai bun scop

1.Samuel Barber către mama sa, în Letters of Note, S. Usher (ed.) (San Francisco: Chronicle Books, 2014): 231.

2.D. Friend, The Meaning of Life (Boston: Little, Brown and Company, 1991).

3.V.J. Strecher, G.H. Seijts, G.J. Kok, G.P. Latham, R. Glasgow, B. DeVellis, R.M. Meertens şi D.W. Bulger, „Goal Setting as a Strategy for Health Behavior Change“, Health Education Quarterly 22 (1995): 190–200.

4.E. Nordern, „Playboy Interview: Stanley Kubrick“, citat în G.D. Phillips (ed.), Stanley Kubrick: Interviews (Jackson: Univ. Press of Mississippi, 2001): 47.

5.M. Weber, The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism (New York: Penguin Books, 2002).

6.World Values Survey, seria 6, 2010–2014, www.worldvaluessurvey.org.

7.Norton, Personal Destinies.

8.E.B. Falk, M.B. O'Donnell, C.N. Cascio, F. Tinney, Y. Kang, M.D. Lieberman, S.E. Taylor, L. An, K. Resnicow şi V.J. Strecher, „Self-Affirmation Alters the Brain's Response to Health Messages and Subsequent Behavior Change“, Proceedings of the National Academy of Science U.S.A. 112, nr. 7 (2015): 1977–1982.

9.T.F. Heatherton, „Neuroscience of Self and Self-Regulation“, Annual Review of Psychology 62 (2011): 363–390.

# Capitolul 4. Transcendența sinelui

1.v. Frankl, The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism (New York: Touchstone Books, 1979): 35.

2.S. Usher, Lists of Note: An Eclectic Collection Deserving of a Wider Audience (San Francisco: Chronicle Books, 2015): 36.

3.B. Stulberg, „What's the Point?", Blue Ridge Outdoors, 22 iulie 2015, www.blu-eridgeoutdoors.com/go-outside/whats-the-point/.

4.A.H. Maslow, „The Farther Reaches of Human Nature", Journal of Transpersonal Psychology 1, nr. 1 (1969): 1–9.

5.A.H. Maslow, The Earther Reaches of Human Nature (New York: Viking Press, 1971): 290.

6.Tim Dahlberg, Here's to John Wooden and a Life Well Lived (Los Angeles: The Associated Press, 2010).

7.Kareem Abdul-Jabbar împreună cu Mignon McCarthy, Kareem (Random House, New York, 1990): 90–94.

8.Fals atribuit lui Vince Lombardi, acest citat aparține lui Henry Russell („Red") Sanders, fost antrenor de fotbal la UCLA. Vezi și S.J. Overman, „«Winning Isn't Everything. It's the Only Thing»: The Origin, Attributions and Influence of a Famous Football Quote", Football Studies 2, nr. 2 (1999): 77–99.

9.Richard Benson, Sporting Wit: Athletic Wisecracks and Champion Comebacks (West Sussex: Summersdale Publishers, 2005): 142.

10.D.S. Yeager, M.D. Henderson, D. Paunesku, G.M. Walton, S. D'Mello, B.J. Spitzer și A.L. Duckworth, „Boring but Important: A Self-Transcendent Purpose for Learning Fosters Academic Self-Regulation", Journal of Personality and Social Psychology 107, nr. 4 (2014): 559–580.

11.F. de Waal, „Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy Annual Review of Psychology nr. 59 (2008): 279–300.

12.I.B.A. Bartal, J. Decenty și P. Mason, „Empathy and Pro-social Behavior in Rats“, Science nr. 334 (2011): 1427.

13.F. Warneken și M. Tomasello, „The Roots of Human Altruism“, British Journal of Psychology 100 (2009): 455–471.

14.A. Grant, Give and Take (New York: Penguin Books, 2013).

15.A. Weinzweig, A Lapsed Anarchist's Approach to Building a Great Business (Ann Arbor, MI: Zingerman's Press, 2010).

16.R. Sisodia, D.B. Wolfe și J. Sheth, Firms of Endearment (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2014).

17.J. Collins, Good to Great (New York: Harper Business, 2001).

18.S. Terkel, Working (New York: New Press, 1972).

19.Gallup, The State of the American Workplace: Employee Engagement Insights for U.S. Business Leaders, 2013.

20.A.M. Grant și D.A. Hofmann, „It's Not all About Me: Motivating Hand Hygiene Among Health Care Professionals by Focusing on Patients“, Psychological Science 22, nr. 12 (2011): 1494–1499.

21.J.E. Dutton, G. Debebe și A. Wrzesniewski, „Being Valued and Devalued at Work: A Social Valuing Perspective“, în Qualitative Organizational Research: Best Papers from the Davis Conference on Qualitative Research, vol. 3 (Information Age Publishing: 2015).

22.G.B. Shaw, Man and Superman: A Comedy and Philosophy, Epistle Dedicatory (Londra: Penguin Books, 2001): 7.

23.B.L. Arnold și L.S. Lloyd, „Harnessing Complex Emergent Metaphors for Effective Communication in Palliative Care: A Multimodal Perceptual Analysis of Hospice Patients' Reports of Transcendence Experiences", American Journal of Hospice & Palliative Medicine nr. 31 (2014): 292–299.

# Capitolul 5. Miracole, Dumnezeu și viața de apoi

1.kierkegaard, The Journals of Kierfegaard, 1834–1854, 44.

2.Inițial compus de Tarantino. Q. Tarantino, Pulp Fiction, Miramax Films, 1994.

3.M. Conard, „Symbolism, Meaning & Nihilism in Quentin Tarantino's Pulp Fiction", Philosophy Now, 1997.

4.Warren, The Purpose Driven Life (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002): 17.

5.F. Nietzsche, The Gay Science (New York: Vintage Books, 1974): 228.

6.Această tendință se discută de secole în domeniul științelor economice, unde se înțelege că valoarea pe care i-o atribui unui singur dolar este mai mică dacă ai 1 003 dolari decât dacă ai 5 dolari, și reprezintă o critică esențială a valorilor materialiste.

7.Andres Roberto Albertsen, „The Relation Between Faith and Ethics in Kierkegaard's Fear and Trembling", Teologta y Cultura 15, nr. 10 (2013): 19–38.

8.David Brooks, „The Road to Depth: Thinking About What Character Is"

(prelegere, Aspen Ideas Festival, Aspen, CO, 2014).

9.David Brooks și William Deresiewicz, „What Is College For? “ (prelegere, Aspen Ideas Festival, Aspen, CO, 2015).

10.D. Barker, The Good Atheist: Living a Purpose-Filled Life Without God (Berkeley, CA: Ulysses Press, 2011).

11.A. Camus, Resistance, Rebellion, and Death, First Vintage Books edition (New York: Random House, 1974): 10.

12.A. Camus, The Myth of Sisyphus and Other Essays (New York: Vintage International, 1991): 3.

13.Camus, The Myth of Sisyphus and Other Essays, 123.

14.T. May, Death (New York: Routledge, 2009).

15.J.L. Borges, The Aleph and Other Stories (New York: Penguin Classics, 2000).

16.E. Kübler-Ross, On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors,

17.Nurses, Clergy & Their Own Families (New York: Scribner, 1969): 13.

18.P. Coelho, „Your Personal Legend: 28th of May 2009“, Paulo Coelho Writer Official Site, http://paulocoelhoblog.com/2009/05/28/your-personal-legend-28th-of-may-2009/.

# Capitolul 6. Energie

1.Aristotel, Nicomachean Ethics, ediţia a II-a (Cambridge: Hackett Publishing Company, Inc. 1999): 9.

2.O organizaţie pe care a constituit-o împreună cu Jack Groppel.

3.Lucius Annaeus Seneca, Letters From a Stoic: Letter LXXI - On the Supreme Good, Loeb Classical Library (Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press, 1917): 163.

4.J.E. Loehr şi T. Schwartz, The Power of Full Engagement (New York: Free Press, 2003).

5.T.M. Thrash, A.J. Elliot, L.A. Maruskin şi S.E. Cassidy, „Inspiration and the Promotion of Well-Being: Tests of Causality and Mediation“, Journal of Personality and Social Psychology 98, nr. 3 (2010): 488–506.

6.N. Takayama, K. Korpela, J. Lee, T. Morikawa et al., „Emotional, Restorative and Vitalizing Effects of Forest and Urban Environments at Four Sites in Japan“, International Journal of Environmental Research in Public Health 11 (2014): 7207–7230.

7.J.L. Dude, G.C. Williams, N. Ntoumanis, A. Daley et al., „Effects of a

Standard Provision Versus an Autonomy Supportive Exercise Referral Programme on Physical Activity, Quality of Life and Well-Being Indicators: A Cluster Randomized Controlled Trial“, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 11 (2014): 10; U. Kinnunen, T. Feldt, J. de Bloom și K. Korpela, „Patterns of Daily Energy Management at Work: Relations to Employee Well-Being and Job Characteristics“, International Archives of Occupational and Environmental Health 88, nr. 8 (2015): 1077–1086; G.A. Nix, R.M. Ryan, J.B. Manly și E.L. Deci, „Revitalization Through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality“, Journal of Experimental Social Psychology 35 (1999): 266–284.

8.Părți ale acestei povești sunt luate din prezentarea doamnei Mullins, ținută la The Moth, 2 decembrie 2014, www.themoth.org.

9.J. Natour, L.A. Cazotti, L.H. Ribeiro, A.S. Baptista și A. Jones, „Pilates Improves Pain, Function and Quality of Life in Patients with Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trail“, Clinical Rehabilitation 29, nr. 1 (2015): 59–68; B.S. Cheema, T.B. Davies, M. Stewart, S. Papalia și E. Atlantis, „The Feasibility and Effectiveness of High-Intensity Boxing Training Versus Moderate-Intensity Brisk Walking in Adults with Abdominal Obesity: A Pilot Study“, BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation 7, nr. 3 (2015).

10.H.I. Catcher, H.R. Ferdowsian, V.J. Hoover, J.L. Cohen și N.D. Barnard, „A Worksite Vegan Nutrition Program Is Well-Accepted and Improves Health Related Quality of Life and Work Productivity“, Annals of Nutrition Metabolism 56 (2010): 245–252.

11.L. Landaeta-Diaz, J.M. Fernandez, M. Da Silva-Grigoletto, D. Rosado-Alvarez, A. Gomez-Garduno et al., „Mediterranean Diet, Moderate-to-High Intensity Training și Health-Related Quality of Life in Adults with Metabolic Syndrome“, European Journal of Ereventive Cardiology 20, nr. 4 (2013): 555–564.

12.K. Nabe-Nielsen, A.H. Garde, K. Albertsen şi F. Diderichsen, „The Moderating Effect of Work-Time Influence on the Effect of Shift Work: A Prospective Cohort Study“, International Archive of Occupational and Environmental Health 84 (2011): 551–559; L. Barber, M.J. Grawitch şi D.C. Munz, „Are Better Sleepers More Engaged Workers? A Self-Regulatory Approach to Sleep Hygiene and Work Engagement”, Stress and Health 29, nr. 4 (2012): 307–316.

13.T. Roth, T. Roehrs şi R. Pies, „Insomnia, Pathophysiology şi Implications for Treatment“, Sleep Medicine Reviews 11, nr. 1 (2007): 71–79.

14.P. La Cour şi M. Petersen, „Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial“, Pain Medicine 16, nr. 4 (2015): 641–652; J. Halpern, M. Cohen, G. Kennedy, J. Reece, C. Cahan şi A. Baharav, „Yoga for Improving Sleep Quality and Quality of Life for Older Adults“, Alternative Therapies in Health and Medicine 20, nr. 3 (2014): 37–46.

15.L.O. Bygren, G. Weissglas, B.M. Wikstrom, B.B. Konlaan, A. Grjibovski, A.B. Karlsson, S.O. Andersson şi M. Sjostrom, „Cultural Participation and Health: A Randomized Controlled Trial Among Medical Care Staff“, Psychosomatic Medicine 71, nr. 4 (2009): 469–473.

16.Analiză directă a MIDUS II (Perioada de mijloc a vieţii persoanelor în SUA), un eşantion naţional de americani cu vârste între douăzeci şi patru şi şaptezeci şi patru de ani, din 2004 până în 2006.

# Capitolul 7. Puterea voinței

1.W.C. Fields, citat în F. R. Shapiro, The Yale Book of Quotations, secţiunea W.C. Fields (New Haven: Yale Univ. Press, 2006): 256.

2.T.R. Schlam, N.L. Wilson, Y. Shoda, W. Mischel şi O. Ayduk. „Preschoolers' Delay of Gratification Predicts Their Body Mass 30 Years Later", The Journal of Pediatrics 162, nr. 1 (2012): 90–93; T.E. Moffitt, L. Arseneault, D. Belsky et al., „A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety", Proceedings of the National Academy of Science USA 108, nr. 7 (2011): 2693–2698.

3.H.S. Decker, Freud, Dora, and Vienna 1900 (New York: Free Press, 1991): 173.

4.F. Dostoievski, Winter Notes on Summer Impressions (Evanston, IL: Northwestern Univ. Press, 1997), 49.

5.D.J. Den Boer, G. Kok, H.J. Hospers, F. Gerards şi V.J. Strecher, „Health Education Strategies for Attributional Retraining and Self-Efficacy Improvement", Health Education Research 6, nr. 2 (1991): 239–248.

6.R.F. Baumeister şi J. Tierney, Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength (New York: Penguin Press, 2011): 7.

7.Y. Cornil şi P. Chandon, „From Fan to Fat? Vicarious Losing Increases Unhealthy Eating, but Self-Affirmation Is an Effective Remedy“, Psychological Science 24, nr. 10 (2013): 1936–1946.

8.B. Shiv şi A. Fedorikhin, „Heart and Mind in Conflict: The Interplay of Affect and Cognition in Consumer Decision Making”, Journal of Consumer Research 26, nr. 3 (1999): 278.

9.O. Sacks, The Man Who Mistook His Wife for a Hat and Other Clinical Tales (New York: Touchstone, 1985): 97.

10.Cornil şi Chandon, „From Fan to Fat?”, 1936–1946.

11.A. Burson, J. Crocker şi D. Mischkowski, „Two Types of Value-Affirmation: Implications for Self-Control Following Social Exclusion“, Social Psychological and Personality Science 3, nr. 4 (2012): 510–516.

12.X. Sun, X. Dai, T. Yang, H. Song, J. Yang, J. Bai şi L. Zhang „Effects of Mental Resilience on Neuroendocrine Hormones Level Changes Induced by Sleep Deprivation in Servicemen“, Endocrine 47 (2014): 884–888.

13.R.C. Meldrum, JC. Barnes şi C. Hay, „Sleep Deprivation, Low Self-Control, and Delinquency: A Test of the Strength Model of Self-Control“, Journal of Youth and Adolescence 44, nr. 2 (2015): 465–477.

14.D.J. Taylor, K.E. Vatthauer, A. D. Bramoweth, C. Ruggero şi B. Roane, „The

Role of Sleep in Predicting College Academic Performance: Is It a Unique Predictor? “, Behavior Sleep Medicine 11, nr. 3 (2013): 159–172.

15.C. Yusainy și C. Lawrence, „Brief Mindfulness Induction Could Reduce Aggression After Depletion“, Consciousness and Cognition 33 (2015): 125–134; D. Clark, Schumann și Mostofsky, „Mindful Movement and Skilled Attention“, Frontiers in Human Neuroscience 9 (2015): 297; S.M. Miller și R.E. Taylor-Piliae, „Effects of Tai Chi on Cognitive Function in Community-Dwelling Older Adults: A Review“, Geriatric Nursing 35 (2014): 9–19.

16.P. La Cour și M. Petersen, „Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial, Pain Medicine 16, nr. 4 (2014): 641–652.

17.B.K. Holzel, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard și S.W. Lazar, „Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density“, Psychiatry Research: Neuroimaging 191 (2011): 36–43.

18.A.K. Converse, E.O. Ahlers, B.G. Travers și R.J. Davidson, „Tai Chi Training Reduces Self-Report of Inattention in Healthy Young Adults“, Frontiers in Human Neuroscience 8 (2014): 13.

19.C.C. Chang și Y.C. Lin, „Physical Activity and Food Consumption: The Moderating Role of Individual Dieting Tendency, Journal of Health Psychology 20, nr. 5 (2015): 490–499.

20.K. McGonigal, „The Science of Willpower”, IDEA Fitness Journal, iunie 2008, www.ideafit.com/fitness-library/science-willpower-O.

21.M.A. Runco, „Creativity“, Annual Review of Psychology 55 (2004): 657–687.

22.D. Wei, J. Yang, W. Li, K. Wang, Q. Zhang, J. Quiz, „Increased Resting Functional Connectivity of the Medial Prefrontal Cortex in Creativity by Means of Cognitive Stimulation“, Cortex 51 (2014): 92–102.

23.A. Fink, M. Benedek et al., „Training of Verbal Creativity Modulates Brain Activity in Regions Associated with Language- and Memory-Related Demands“, Human Brain Mapping 36, nr. 10 (2015): 4104–4115.

24.J.A. Arai și L.A. Feig, „Long-Lasting and Transgenerational Effects of an Environmental Enrichment on Memory Formation“, Brain Research Bulletin 85, nr. 1–2 (2011): 30–35.

25.M.T. Gailliot și R.F. Baumeister, „The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control“, Personality and Social Psychology Review 11, nr. 4 (2007): 303–327.

# Capitolul 8. Somnul

1.Jeff Warren, The Head Trip: Adventures on the Wheel of Consciousness (New York: Random House, 2007).

2.Warren, The Head Trip, 74.

3.S.S. Campbell şi P.J. Murphy, „The Nature of Spontaneous Sleep Across Adulthood“, Journal of Sleep Research 16, nr. 1 (2007): 24–32.

4.S. Freud, The Interpretation of Dreams (New York: Basic Books, 1995).

5.Hans Eysenck, Decline and Fall of the Freudian Empire (New York: Viking Press, 1985): 208.

6.Warren, The Head Trip, 38.

# Capitolul 9. Prezența

1.Steve Jobs, citat în W. Isaacson, Steve Jobs (New York: Simon & Schuster, 2011).

2.J. Kabat-Zinn, Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – And Your Life (Boulder, CO: Sounds True, 2012): 1.

3.M. Wittmann, S. Otten, E. Schotz, A. Sarikaya et al., „Subjective Expansion of Extended Time-Spans in Experienced Meditators“, Frontiers in Psychology 5 (2015): 1–9.

4.La Cour și Petersen, „Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Pain“, 641–652.

5.Y.Y. Tang, M.I. Posner, M.K. Rothbart și N.D. Volkow, „Circuitry of Self-Control and Its Role in Reducing Addiction“, Trends in Cognitive Sciences, 13 iulie 2015.

6.J.C. Ong, R. Manber, Z. Segal, Y. Zia, S. Shapiro și J.K. Wyatt, „A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Chronic Insomnia”, Sleep 37, nr. 9 (2014): 1553–1563.

7.S.N. Katterman, B.M. Kleinman, M.M. Hood, L.M. Nackers și J. A. Corsica,

„Mindfulness Meditation as an Intervention for Binge Eating, Emotional Eating, and Weight Loss: A Systematic Review“, Eating Behaviors 15, nr. 2 (2014): 197–204.

8.M. Baas, B. Nevicka și F.S. Ten Yelden, „Specific Mindfulness Skills Differentially Predict Creative Performance“, Personality and Social Psychology Bulletin 40, nr. 9 (2014): 1092–1106.

9.E.M. Seppala, J.B. Nitschke, D.L. Tudorascu, A. Hayes, M.R. Goldstein, D.T. Nguyen, D. Perlman și R.J. Davidson, „Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study“, Journal of Traumatic Stress 27, nr. 4 (2014): 397–405.

10.W.B. Britton, J.R. Lindahl, B.R. Cahn, J.H. Davis și R.E. Goldman, „Awakening Is Not a Metaphor: The Effects of Buddhist Meditation Practices on Basic Wakefulness”, Annals of the New York Academy of Science 1307 (2014): 64–81.

11.X. Liu, J. Clark, D. Siskind, G.M. Williams et al., „A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Qigong and Tai Chi for Depressive Symptoms“, Complementary Therapies in Medicine, 23 (2015): 516–534.

12.J. Halpern, M. Cohen, G. Kennedy, J. Reece, C. Cahan și A. Baharav, „Yoga for Improvement of Sleep Quality and Quality of Life for Older Adults“, Alternative Therapies 20 nr. 3 (2014): 37–46.

13.J.K. Kiecolt-Glaser, J.M. Bennett, R. Andridge, J. Peng et al., „Toga’s Impact

on Inflammation, Mood, and Fatigue in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial“, Journal of Clinical Oncology 32 (2014): 1040–1049.

14.Inflamaţia a fost măsurată pe baza producţiei de citokine pro-inflamatorii interleukin-6 (IL-6), a factorului alpha (TNF-alpha) de necrozare a tumorii, şi a interleukin- l beta (IL-lbeta).

15.J. Haidt, J.P. Seder și S. Kesebir, „Flive Psychology, Flappiness, and Public Policy“,Journal of Legal Studies 37 (2008): S133–S156.

# Capitolul 10. Activitatea

1.Aristotel, Nicomachean Ethics, ediţia a II-a (Cambridge: Hackett Publishing Company, 1999): 15.

2.K. Oskvig, „Harder, Faster, Stronger–Better: Aristotel's Ethics and Physical Human Enhancement“, Journal of Evolution & Technology 23, nr. 1 (2013): 19–30.

3.„Physical Activity“, Centers for Disease Control and Prevention, 2015, www .cdc.gov/physicalactivity/.

4.Aristotel, Rhetoric, W.D. Ross (ed.) (New York: Cosimo Classics, 2010): 19.

5.G. Samitz, M. Egger şi M. Zwahlen, „Domains of Physical Activity and All-Cause Mortality: Systematic Review and Dose-Response Meta-analysis of Cohort Studies“, International Journal of Epidemiology 40 (2011): 1382–1400.

6.C. Drenowatz, G.A. Hand, M. Sagner, R.P. Shook, S. Burgess şi S.N. Blair, „The Prospective Association Between Different Types of Exercise and Body Composition“, Medicine & Science in Sports & Exercise 47, nr. 12 (2015): 2535–2541.

7.M. O'Dougherty, A. Arikawa, B. Kaufman, M.S. Kurzer şi K.H. Schmitz,

„Purposeful Exercise and Lifestyle Physical Activity in the Lives of Young Adult Women: Findings from a Diary Study“, Women & Health 49, nr. 8 (2009): 642–661.

8.Department of Health and Human Services, Be Active Tour Way: A Guide for Adults, octombrie 2008, http://health.gov/paguidelines/pdf/adultguide.pdf.

9.A. Biswas, P.I. Oh, G.E. Faulkner et al., „Sedentary Time and Its Association with Risk for Disease Incidence, Mortality şi Hospitalization in Adults“, Annals of Internal Medicine 162 (2015): 123–132.

10.M. Segar, J.S. Eccles şi C.R. Richardson, „Type of Physical Activity Goal Influences Participation in Healthy Midlife Women“,Women’s Health Issues 18 (2008): 281–291.

11.M. Segar, D. Spruijt-etz şi S. Nolen-Hoeksema, „Body-Shape Motives Are Associated with Decreased Physical Activity Participation Among Midlife Women“, Sex Roles 54, nr. 3/4 (2006): 175–187.

# Capitolul 11. Creativitatea

1.F. Nietzsche, Philosophical Writings, R. Grimm și C. Molina y Vedia (eds) (New York: Continuum, 1997): 38.

2.E. Hirsch, How to Read a Poem (Orlando, FL: Harcourt, 1999).

3.E. Hirsch, www.artandhealing.org, citat în „Can Art Be Medicine?“

4.K.J. Petrie, I. Fontanilla, M.G. Thomas, R.J. Booth și J.W. Pennebaker, „Effect of Written Emotional Expression on Immune Function in Patients with Human Immunodeficiency Virus Infection: A Randomized Trial”, Psychosomatic Medicine 66 (2004): 272–275; R.J. Davidson și B.S. McEwen, „Social Influences on Neuroplasticity: Stress and Interventions to Promote Well-Being“, Nature Neuroscience 15, nr. 5 (2013): 689–695.

5.B.P. Chapman, K. Fiscella, I. Kawachi, P. Duberstein și P. Muennig, „Emotion Suppression and Mortality Risk over a 12-Year Follow-Up“, Journal of Psychosomatic Research 75, nr. 4 (2013): 381–385.

6.B.B. Konlaan, N. Bjorby, L.O. Bygren, G. Weissglas, L.G. Karlsson și M. Widmark, „Attendance at Cultural Events and Physical Exercise and Health: A Randomized Controlled Study“, Public Health 114 (2000): 316–319; T.W. Puetz, C.A. Morley și M.P. Herring, „Effects of Creative Arts Therapies on Psychological Symptoms and Quality of Life in Patients with Cancer“, JAMA Internal Medicine 173, nr. 11 (2013): 960–969.

7.R. May, The Courage To Create (New York: W.W. Norton, 1975): 15–16.

8.Aristotel, Politics, VIII: 7; 1341b 35–1342a 8.

9.L. Taruffi și S. Koelsch, „The Paradox of Music-Evoked Sadness: An Online Survey“, PLOS ONE 9, nr. 10 (2014): el 10490.

10.M.E. Sachs, A. Damasio și A. Habibi, „The Pleasures of Sad Music: A Systematic Review“, Frontiers in Human Neuroscience 9 (2015): 404.

11.E. Brattico, V. Alluri, B. Bogert, T. Jacobsen, N. Vartiainen, S. Nieminen et al., „A Functional MRI Study of Happy and Sad Emotions in Music with and Without Lyrics“, Frontiers in Psychology 2 (2011): 1–16, 308. B. Sharkey, „Lars von Trier’s Melancholia Is-Gasp-Hopeful“, Los Angeles Times, 11 noiembrie 2011.

12.M. Montgomery și C. Montgomery, Hubert Invents the Wheel (New York: Walker & Company, 2005).

13.D. Adams, The Hitchhiker’s Guide to the Galaxy (Newr York: Harmony Books, 1979).

14.Found at Famous Last Words, http://weh.mit.edu/randy/wwvw/words.html.

15.M. Bellomo, Toys & Prices: The World’s Best Toys Price Guide, ediţia a 19-a (lola, WI: Krause Publications): 167.

16.M. Zager, Music Production: For Producers, Composers, Arrangers, and Students, ediţia a 2-a (Toronto: The Scarecrow Press, 2012): 222.

17.„Best-Sellers Initially Rejected“, LitRejections, www.litrejections.com/best-sell- ers-initially-rejected/.

18.D. Oshinsky, „No Thanks, Mr. Nabokov“, Sunday Book Review, New York Times, 9 septembrie, 2007.

19.R. Asri, „7 Famous Books That Were Passed Over by Publishers“, Arts.Mic, 3 august 2013, http://mic.com/articles/57389/7-famous-books-that-were-passed-over-by-publishers#.gvCcsJ hvO.

20.E. Degas, The Notebooks of Edgar Degas (Oxford: Oxford Univ. Press, 1976).

21.C.G. Jung, Memories, Dreams, Reflections (New York: Vintage Books, 1961).

22.C.G. Jung, Psychological Types, The Collected Works of C.G. Jung, vol. 6 (New York: Routledge, 1991): alineatele 757, 448.

23.Nietzsche, The Gay Science, 232–233.

24.J. Marsden, D. Budden, H. Craig și P. Moscato, „Language Individuation and Marker Words: Shakespeare and His Maxwell's Demon, FLOS ONE 8, nr. 6 (2013): e66813.

25.Nietzsche, The Gay Science, 232–233.

26.S. Liu et al., „Brain Activity and Connectivity During Poetry Composition: Toward a Multidimensional Model of the Creative Process", Human Brain Mapping 36 (2015): 3351–3372.

27.M. Baas, B. Nevicka și F.S. Ten Velden, „Specific Mindfulness Skills Differentially Predict Creative Performance", Personality and Social Psychology Bulletin 40, nr. 9 (2014): 1092–1106.

28.C. Hawthorne, „Michael Graves Dies at 80; Pioneering Figure in Postmodern Architecture", Los Angeles Times, 12 martie 2015, www.latimes.com/local/obituaries/la-me-michael-graves-20150313-story.html.

# Capitolul 12. Mâncarea

1.J. Confino, „Zen Master Thich Nhat Hanh: Only Love Can Save Us from Climate Change“, The Guardian, 21 ianuarie 2013.

2.S. Danzinger, J. Levav și L. Avnaim-Pesso, „Extraneous Factors in Judicial Decisions“”, Proceedings of the National Academy of Science 108, nr. 17 (2011): 6889–6892.

3.National Public Radio, „«Fast And Slow»: Pondering the Speed of Thought“, un interviu Daniel Kahneman, 19 octombrie 2011.

4.D.D. Clark și L. Sokoloff, „Circulation and Energy Metabolism of the Brain“, în Basic Neurochemistry: Molecular, Cellular and Medical Aspects, G.J. Siegel, B.W. Agranoff, R.W. Albers, S. K. Fisher și M.D. Uhler (eds) (Philadelphia: Lippincott, 1999): 637–670.

5.M.E. Raichle și D.A. Gusnard, „Appraising the Brain’s Energy Budget“, PNAS 99, nr. 16 (2002): 10237–10239.

6.Baumeister și Tierney, Willpower.

7.M.T. Gailliot și R.F. Baumeister, „The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control“, Personality and Social Psychology Review 11,

nr. 4 (2007): 303–327.

8.S.N. Bleich, J.A. Wolfson, S. Vine și Y.C. Wang, „Diet-Beverage Consumption and Caloric Intake Among U.S. Adults, Overall and by Body Weight“, American Journal of Public Health 104, nr. 3 (2014): e72–e78.

9.D. Lieberman, The Story of the Human Body (New York: Pantheon, 2013).

10.I. Shai, D. Schwarzfuchs, Y. Henkin et al., „Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean or Low-Fat Diet“, The New England Journal of Medicine 359, nr. 3 (2008), 229–241.

11.H.I. Catcher, H.R. Ferdowsian, V.J. Hoover, J.L. Cohen și N.D. Barnard, „A Worksite Vegan Nutrition Program Is Well-Accepted and Improves Health-Related Quality of Life and Work Productivity“, Annals of Nutrition Metabolism 56 (2010): 245–252.

12.B. Wansink, J.E. Painter și K. van Ittersum, „Descriptive Menu Labels' Effect on Sales“, Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly 42 (2001): 68–72.

13.B. Wansink, K. van Ittersum și J.E. Painter, „Ice Cream Illusions: Bowls, Spoons și Self-Served Portion Sizes „American Journal of Preventive Medicine 31, nr. 3 (2006): 240–243.

14.B. Wansink, Mindless Eating: Why We Eat More than We Think (New York:

Bantam, 2006). T.S. Conner, K.L. Brookie, A.C. Richardson şi M.A. Polak, „On Carrots and Curiosity: Eating Fruit and Vegetables Is Associated with Greater Flourishing in Daily Life“, British Journal of Health Psychology 20, nr. 4 (2015): 413–427.

15.F. Depeint, W.R. Bruce, N. Shangari, R. Mehta şi P.J. O’Brien, „Mitochondrial Function and Toxicity: Role of the B Vitamin Family on Mitochondrial Energy Metabolism“, Chemico-Biological Interactions 163, nr. 1 (2006): CM-112.

16.Aristotel, Nicomachean Ethics, S. Broadie şi C. Rowe (eds) (Oxford: Oxford Univ. Press, 2002), 112.

17.Edgar Saltus, Oscar Wilde: An Idler’s Impression (Chicago: Brothers of the Book, 1917): 19.

# Capitolul 13. Navighez prin furtuni

1.david Foster Wallace, This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life (New York: Little, Brown, and Company, 2009): 53–55.

2.Din povestirea pe care a spus-o la Aspen Ideas Festival, 2015.

3.A. Feder, A. Ahmad, E.J. Lee, J.E. Morgan, R. Singh, B.W. Smith, S.M. Southwick și D.S. Charney, „Coping and PTSD Symptoms in Pakistani Earthquake Survivors: Purpose in Life, Religious Coping and Social Support“, Journal of Affective Disorders 147 (2013): 156–163.

4.Y. Jin, J. Xu, H. Liu și D. Liu, „Posttraumatic Stress Disorder and Post-traumatic Growth Among Adult Survivors of Wenchuan Earthquake after 1 Year: Prevalence and Correlates“, Archives of Psychiatric Nursing 28 (2014): 67–73.

5.J. Chen, X. Zhou, M. Zeng și X. Wu, „Post-traumatic Stress Symptoms and Post-traumatic Growth: Evidence from a Longitudinal Study Following an Earthquake Disaster“, PLOS ONE 10, nr. 6 (2015): e0127241.

6.W. Duan și G. Penfei, „Association Between Virtues and Posttraumatic Growth: Preliminary Evidence from a Chinese Community Sample after Earthquakes“, PeerJ 3 (2015): e883. Notă: Autorii folosesc termeni diferiți pentru energie și voință. Energia este numită „vitalitate“, iar puterea voinței este

numită „băgare de seamă“ (și include concepte ca autoreglare, perseverență, raționament și prudență).

7.Y. Kyutoku et al., „Cognitive and Psychological Reactions of the General Population Three Months after the 2011 Tohoku Earthquake and Tsunami“, PLOS ONE 7, nr. 2 (2012): e31014.

8.K. Taku, A. Can, R.G. Tedeschi și L.G. Calhoun, „Core Beliefs Shaken by an Earthquake Correlate with Posttraumatic Growth“, Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy 7, nr. 6 (25 mai 2015): 563–569.

9.A. Crowell, E. Page-Gould și B.J. Schmeichel, „Self-Affirmation Breaks the Link Between the Behavioral Inhibition System and the Threat-Potentiated Startle Response“, Emotion 15, nr. 2 (2015): 146–150.

10.C.M. van Reekum et al., „Individual Differences in Amygdala and Ventromedial Prefrontal Cortex Activity Are Associated with Evaluation Speed and Psychological Well-Being“, Journal of Cognitive Neuroscience 19 (2007): 237–248.

11.S.M. Schaefer, J. Morozink-Boyland, C.M. van Reekum, R.C. Lapate, C.J. Norris, C.D. Ryff și R.J. Davidson, „Purpose in Life Predicts Better Emotional Recovery from Negative Stimuli“, PLOS ONE 8, nr. 11 (2013): e80329.

12.B.W. Smith et al., „The Role of Resilience and Purpose in Life in Habituation to Heat and Cold Pain”, The Journal of Pain 10, nr. 5 (2009): 493–500.

13.E. Puterman și E. Epel, „An Intricate Dance: Life Experience, Multisystem Resiliency, and Rate of Telomere Decline Throughout the Lifespan“”, Social and Personality Psychology Compass 6, nr. 11 (2012): 807–825.

14.S. Kallem et al., „Shift-and-Persist: A Protective Factor for Elevated BMI Among Low Socioeconomic Status Children“, Obesity 21 (2013): 1759–1763.

15.E. Chen E et al., „Resilience in Low-Socioeconomic-Status Children with Asthma: Adaptations to Stress“, Journal of Allergy and Clinical Immunology 128 (2011): 970–976.

16.E. Chen, K.C. McLean și G.E. Miller, „Shift-and-Persist Strategies: Associations with Socioeconomic Status and the Regulation of Inflammation Among Adolescents and Their Parents“, Psychosomatic Medicine 77 (2015): 371–382. Amintiți-vă din capitolul 2 faptul că inflamația este asociată cu o gamă largă de afecțiuni.

17.Printre țările cu medii mult mai scăzute se numără Germania, Olanda, China și Rusia. Statele Unite se încadrează oarecum sub medie.

18.M.A. Ali, „Somalian Solution to the Perilous Exodus“, New York Times, 11 mai 2015.

19.A.P. Teques, G.B. Carrera, J.P. Ribeiro, P. Teques și G.L. Ramon, „The Importance of Emotional Intelligence and Meaning in Life in Psycho-Oncology“, Psycho-Oncology, 10 august 2015.

20.M.O. Owolabi, „Consistent Determinants of Post-stroke Health-Related Quality of Life Across Diverse Cultures: Berlin-Ibadan Study“, Acta Neurologica Scandinavica 128, nr. 5 (2013): 311–320.

21.C.M. van Leeuwen, Y. Edelaar-Peeters, C. Peter, A.M. Stiggelbout și M.W.N Post, „Psychological Factors and Mental Health in Persons with Spinal Cord Injury: An Exploration of Change or Stability“, Journal of Rehabilitation Medicine 47, nr. 6 (2015): 531–531.

22.M. Senthilingam, E. Pietersen, R. McNerney, J. Te Riele, P. Sedres, R. Wilson și E. Dheda, „Lifestyle, Attitudes and Needs of Uncured XDR-TB Patients Living in the Communities of South Africa: A Qualitative Study“, Tropical Medicine & International Health 20, nr. 9 (2015): 1155–1161.

23.R.S. Farber, M.L. Kern și E. Brusilovsky, „Integrating the ICF with Positive Psychology: Factors Predicting Role Participation for Mothers with Multiple Sclerosis“, Rehabilitation Psychology 60, nr. 2 (2015): 169–178.

24.S.C. Danhauer et al., „A Longitudinal Investigation of Posttraumatic Growth in Adult Patients Undergoing Treatment for Leukemia“, Journal of Clinical Psychology in Medical Settings 20, nr. 1 (2013): 13–24.

25.Ram Dass, citat în E. Lesser, Broken Open: How Difficult Times Can Help Us Grow (New York: Random House, 2004).

# Capitolul 14. Un excelent navigator

1.L. Annaeus Seneca, On the Shortness of Life, Loeb Classical Library (Londra: William Heinemann, 1932), se găsește la Corpus Scriptorum Latinorum, o bibliotecă digitală de literatură latină, www.forumromanum.org/literature/seneca_younger/brev_e.html.

2.S. Hawking și L. Mlodinow, The Grand Design (New York: Random House, 2010): 5.

3.Nietzsche, The Gay Science, 335.

4.K. Eagan, E.B. Stolzenberg, J.J. Ramirez, M.C. Aragon, M.R. Suchard și S. Hurtado, The American Freshman: National Norms Fall 2014 (Los Angeles: Higher Education Research Institute, UCLA, 2014).

5.J. Helliwell, R. Layard și J. Sachs (eds), World Happiness Report (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2012).

6.B. Russell, On Education: Especially in Early Childhood (New York: Routledge, 2003): 22.

7.L. Annaeus Seneca, L. Annaeus Seneca, Minor Dialogs Together with the Dialog on Clemency (Londra: George Bell and Sons, 1900), 162–203.

8.Lesser, Broken Open.

9.Shaw, Man and Superman, 7.